الاسهامات الايجابية لجودة الحياة و الذكاء الوجداني

محمد عاطف الجمال

ماجستير صحة نفسية

في هذا الكتاب

جودة الحياه: هى حالة الرضا والإحساس الإيجابى بالحياة التى يعيشها الفرد ويكون من خلالها متمتعاً بالصحة الجسمية والعقلية والإنفعالية والثقافية والإجتماعية ، محققاً لذاته آماله وطموحاته وأهدافة التى يعيش من أجلها ، وبما يشجعة ويدفعه لأن يكون متفائلاً لحاضره ومستقبله .

يحتـوي الفصـل الاول : جـودة الحيـاه مـن حيـث التعريـف ، ومظـاهرجودة الحيـاه ، وأبعادها ، المبادئ الأساسيه لتقييم جودة الحياه ، والإتجاهات المستخدمه فى تفسيرجودة الحيـاه ، مؤشرات جودة الحياه ، ومعوقاتها ، ومكونات جودة الحياه ، والدراسات السابقه والمراجع .

في هذا الكتاب

الـذكاء الوجـداني هـو مجموعــة مــن الــصفات الشخـصية والمهــارات الاجتماعيـة والوجدانيـة و القـدرة علـى فهم الفرد لذاتـه مـن خـلال تحليـل أفكـاره و انفعالاتـه و قدرتـه علـى تصور ذاته و الوعي بمقاصده و دوافعه و قدرة الفرد علـى الـوعي بحالتـه الانفعاليـة و انفعـالات الآخرين وايضا التعاطف و التواصل الاجتماعي مع الأفراد المحيطين بـه ومـن ثم توظيـف هذه القدرة في توجيه نمط حياته من خلال التخطيط لها.

يتضمن الفصل الثاني الذكاء الوجداني :مفهوم الذكاء ، و مفهوم الذكاء الوجداني ، تعريفات الذكاء الوجدانى أبعاد ، و مكونات الذكاء الوجدانى علاقة أبعاد الذكاء الوجداني بالصحة النفسية للأفراد ، و نماذج للذكاء الوجداني، و التوزان النفسى، و مفهوم التوزان النفسي ، و سمات التوزان النفسي عند الفرد، و طرق تحقيق التوزان النفسي لدى الفرد، و ضبط الانفعالات، و تعريف الانفعال، و نظريات الانفعال، و تصنيف الانفعال ، و مفهوم ضبط الانفعالات ، و طرق تحقيق القدرة على ضبط لانفعالات

الفهرس

Contents

الفصل الأول

جودة الحياه

1 - تعريف جودة الحياه ومظاهرها .

2 – أبعاد جودة الحياه ومكوناتها والمبادئ الأساسيه لتقييم جودة الحياه .

3 – معوقات جودة الحياه .

4 – الإتجاهات النظريه فى تفسيرجودة الحياه ومؤشراتها .

5– الدراسات السابقه لجودة الحياه .

جودة الحياة :

تعريف جودة الحياة :

يعرفها بيتون (2004) Betton ، بأنها " تقييم معرفى إنفعالى للحياه يشتمل علىى الحاله المزاجيه للفرد ، وردود الأفعال الإنفعاليه تجاه الأحداث أو الحكم حول إنجازاته فى الحياه ، والرضا عن الحياه مع الشعوربالتوافق .

وكذلك تعرفها كارول رايف وزملاءها (2006) والذى ينص على أن جودة الحياه " هى الإحساس الإيجابى بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكيه التى تدل على إرتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام ، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصيه مقدره وذات قيمه ومعنى بالنسبه له ، وإستقلاليته فى تحديد وجهة ومسسار حياته ، وإقامته لعلاقات إجتماعية إيجابية متبادله مع الأخرين والإستمرار فيها ، كما ترتبط جودة الحياه بكل من الإحساس العام بالسعاده والسكينه والطمأنينه النفسيه (Ryff et al , 2006 , 85-95)

وتعرف جودة الحياه بأنها مجموع تقييمات الأفراد لجوانب حياتهم اليوميه فى وقت محدد وفى ظل ظروف معينه ، وإدراكهم لمكانتهم ووضعهم فى الحياه فى محيط المنظومه الثقافيه والقيميه التى يعيشون فيها وعلاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم وإهتماماتهم فى ضوء تقييمهم للجوانب التاليه ، الرضا عن الحياه ، السعاده ، الصحه البدنيه ، الحاله الماديه ، والمسانده والعلاقات الإجتماعيه (حسن مصطفى عبدالمعطى ، 2007) .

وتعرف جودة الحياه بأنها . أن يعيش الفرد حالة جيدة متمتعاً بصحة بدنية وعقلية وإنفعاليه على درجة من القبول والرضا وأن يكون قوى الإراده صامداً أمام الضغوط التى تواجهه ، ذا كفاءة ذاتية وإجتماعية عاليه راضياً عن حياته الأسريه والمهنيه والمجتمعيه ، محققاً لحاجاته وطموحاته واثقاً من نفسه غير مغرور ومقدراً لذاته بما يجعله يعيش شعورالسعاده ، وبما يشجعه ويدفعه لأن يكون

متفائلاً لحاضره ومستقبله ومتمسكاً بقيمه الدينيه والخلقيه والإجتماعيه منتمياً لوطنه ومحباً للخير ومدافعاً عن حقوقه وحقوق الغيرومتطلعاً للمستقبل (زينب محمود شقير، 2010) .

وتعرف جودة الحياه ببساطه بأنها " حالة الرضا العامه التى يعيشها الفرد نتيجة تقيمه لمستوى إشباع مختلف حاجاته الماديه والمعنويه من خلال مصدرين أساسين فى الحياه ، المصدر الأول هو وصفه الإقتصادى والإجتماعى ، والمصدرالثانى وصفه النفسى الإجتماعى مع الجماعات المختلفه التى ينتمى إليها (صبحى عبدالفتاح الكفورى ، 2010 ، ص61) .

وعلى الرغم من عدم الإتفاق على تعريف واحد لمفهوم جودة الحياه ، إلا أنه عادة ما يشار فى أدبيات المجال إلى تعريف منظمة الصحه العالميه (1995) بوصفه أقرب التعريفات إلى توضيح المضامين العامه لهذا المفهوم ، إذ ينظرفيه إلى جودة الحياه بوصفها " إدراك الفرد لوضعه فى الحياه فى سياق الثقافه وأنساق القيم التى يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه ، وتوقعاته ، وقيمه ، إهتماماته المتعلقه بصحته البدنيه ، حالته النفسيه ، ومستوى إستقلاليته ، علاقاته الإجتماعيه ، وإعتقاداته الشخصيه ، وعلاقاته بالبيئه بصفه عامه (محمد السعيد أبوحلاوه ، 2010 ، ص 223) .

وتعرف جودة الحياه بأنها مفهوم دينامى متعدد الأبعاد يختلف من فرد لأخروفقاً لأسلوب إدراكه لجوانب الحياه ، كما أنه يصف ظروف الحياه الحاليه من حيث المتغيرات والسياقات الثقافيه والنظام القيمى لكل مجتمع ، والمفهوم يشيرإلى شعورذاتى للفرد بالوجود الأفضل وحسن الحال ، ويتضمن أبعاد دينيه وإجتماعيه وصحيه ونفسيه وجسميه ، للوصول إلى العيش حياه هانئه متناغمه ومتوافقه بين جوهر الإنسان وقيم المجتمع ، ويمكن الإستدلال عليه من خلال مؤشرات ذاتيه وموضوعيه (صلاح الدين محمد توفيق ، 2010 : ص 103) .

وقد زاد إهتمام الباحثين بمفهوم جودة الحياه منذ بداية النصف الثانى للقرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابى ، والذى جاء إستجابه إلى أهمية النظره الإيجابيه إلى حياة الأفراد كبديل للتركيز الكبيرأولاه علماء النفس للجوانب السلبيه من حياة الأفراد ، وقد تعددت قضايا البحث فى هذا الإطار فشملت الخبرات الذاتيه والعادات والسمات الإيجابيه للشخصيه ، وكل ما يؤدى إلى تحسين جودة الحياه ، وقد أكدت دراسات القرن الماضى أن الجانب الإيجابى فى شخصية الإنسان هو أكثربروزاً من الجانب السلبى ، وأن هذين الجانبين لا يمثلان بالضروره إتجاهين متعاكسين ، وإنما يتحرك السلوك الإنسانى بينهما طبقاً لعوامل كثيره مرتبطه بهذا السلوك (رغداء على نعيسه ، 2012) .

وقد ظهرإصطلاح جودة الحياه Quality of life فى السنوات الأخيره كإصطلاح يحمل بعدين (الذاتى والموضوعى) أو ما يطلق عليه الخبره الذاتيه للفرد ، ولا يكون هذا المفهوم معنى إلا بتقيمات الفرد الذاتيه لكلاً من المؤشرات الذاتيه والموضوعيه أى لذاته وظروف حياته (آمال عبدالسميع باظه ، 2012 ، ص3) .

ويعرفها الباحث إجرائياً : هى حالة الرضا والإحساس الإيجابى بالحياة التى يعيشها الفرد ويكون من خلالها متمتعاً بالصحة الجسمية والعقلية والإنفعالية والثقافية والإجتماعية ، محققاً لذاته آماله وطموحاته وأهدافة التى يعيش من أجلها ، وبما يشجعة ويدفعه لأن يكون متفائلاً لحاضره ومستقبله .

مظـاهرجـودة الحـيـاه :

يعرض (حسن مصطفى عبدالمعطى ، 2005 : ص ص 18 – 20) مظاهرجودة الحياه من خلال ما يلى :

1 – العوامل الماديه والموضوعيه objective factors

2– حسن الحال well Being

3 – إشباع وتحقيق الحاجات fulfillment of needs

4 – الرضا عن الحياه satisfaction of life

5 – القوى والمتضمنات الحياتيه life potentials

6 – الصحه والبناء البيولوجى Health and Hiological stste

7 – السعاده Happiness

ويشير(صلاح الدين محمد توفيق ، 2010 : ص 110) إلى أن مظاهر جودة الحياه تتمثل فى:

1 – العوامل الماديه والتعبير عن حسن الحال ، ويتضمن العوامل الماديه الموضوعيه والتوجه الإيجابى إزاء الحياه وحسن الحال .

2 – إشباع الحاجات وتحقيقها والرضا عن الحياه التى يعيشها الإنسان .

3 – إدراك الفرد للقوى والمتضمنات الحياتيه وإحساسه بمعنى الحياه .

4 – الصحه والبناء البولوجى وإحساس الفرد بالسعاده .

5 – جودة الحياه الوجوديه ، وهى الوحده الموضوعيه والذاتيه لجوانب الحياه ، كما أنها تمثل جودة الحياه الأكثرعمقاً داخل النفس للإحساس بمعنى السعاده .

ويعرض (محمد أحمد سعفان ، 2011 : ص 493 – 506) إلى أن مظاهرجودة الحياه هى ما يلى :

1 – إشباع الحاجات : والحاجه هى شعورالفرد بأنه ينقصه شيء ما ، وعند إشباع الحاجه يقل النشاط والتوتروعندها يشعرالفرد باالراحه .

2 – خفض صراعات الشخصيه : والمقصود بالصراعات هنا هو الصراع بين مكونات الشخصيه (الهو والأنا والأنا الأعلى) ، فكلما نجح الشخص فى حل هذه الصراعات أو خفضها كلما حقق مستوى أفضل من الصحه النفسيه .

3 – الفعاليه : فكل شخص لديه إستعداداً موروثاً لتحسين الذات وكل شخص لديه القدره والدافع للإستفاده من خبراته وخبرات الأخرين ، والشخص يحتاج أيضاً إلى الإعتبارالإيجابى من الذات ومن الأخرين .

4 – قوة الإراده : وهى من الخصائص الداله على جودة الحياه لأى شخص ، وتتضمن الإراده التفكيرالعقلى .

5 – التدين : وهو الدليل القوى على جودة الحياه ، فالدين هو مجموعه من المعتقدات التى تؤمن بها وتتعدد درجة التدين بمدى تمسك الفرد بالمعتقدات والعبادات الدينيه قولاً وعملاً .

ويتبين للباحث من خلال العرض السابق أن من مظاهرجودة الحياه لدى مرضى السكرالعوامل الماديه التى تتمثل فى أن يوفرها المجتمع لمرضى السكروالتى تتمثل فى تخفيض سعرالعلاج ، كذلك من مظاهرجودة الحياه قوة الإرادة والعزيمة والإصرارلديهم والقرب من الله والدين الإسلامى ، وعن طريق العلاقات الإجتماعيه والإختلاط بالأخرين ، وعن طريق الصحه الجسميه والبدنيه ، وعن طريق تكوين أسره كريمه صحيحه .

أبـعـاد جـودة الـحـيـاه ومكوناتها والمبادئ الأساسيه لتقييم جودة الحياه :

إن جودة الحياه Quality of life وفقاً لرؤية (ventegodt & Andersen , 2003) تتضمن بعدين أساسين هما :

1 – جودة الحياه الذاتيه . subjective Quality of life

وتتضمن أبعاد فرعيه تتمثل فى : الرفاهيه الشخصيه والرضا عن الحياه والسعاده ومعنى الحياه.

2– جودة الحياه الموضوعيه . objective Quality of life

وتتضمن أبعاد فرعيه تتمثل فى : عوامل موضوعيه مثل المعاييرالثقافيه ، وإشباع الإحتياجات وتحقيق الإمكانيات والسلامه البدنيه .

ويعرض (حسام محمود عزب ، 2004 : ص 583) . أن أبعاد جودة الحياه تتمثل فى سبعة محاور وهى كما يلى :

1 – التوازن الإنفعالى : ويتمثل فى ضبط الإنفعالات الإيجابيه والإنفعالات السلبيه كالحزن والقلق والكآبه وغيرها .

2 – الحاله الصحيه العامه للشخص .

3 – الإستقرار المهنى : حيث يمثل الرضا عن العمل بعداً هاماً فى جودة الحياه .

4 – الإستقرار الأسرى وإستمرارية العلاقات داخل البناء العائلى .

5 – التواصل الإجتماعى : حيث إستمرارية وتواصل العلاقات الإجتماعيه داخل نطاق البناء العائلى .

6 – الإستقرار الإقتصادى : وهويرتبط بدخل الفرد الذى يساعده على مواجهة الحياه .

7 – التوازن الجسمى : يرتبط ذلك بما يتعلق بصورة الجسم وحالة الرضا العام عن المظهروالشكل العام .

ويشير(صلاح الدين محمد توفيق ، 2010 : ص 105) . إلى أن منظمة الصحه العالميه (wHo) ترى أن جودة الحياه تشيرإلى الكمال الذى يمكن أن يحققه الإنسان أو المؤسسات فى الأبعاد التاليه :

1 – البعد الجسمى : والجوده فيه توضح كيفية التعامل مع الألم وعدم الراحه ، والنوم والتخلص من التعب ، والطاقه الحركيه العامه .

2 – البعد النفسى : ويتضمن المشاعروالسلوكيات الإيجابيه ، تركيزالإنتباه ، الرغبه فى التعلم والتفكيروالذاكره ، وتقديرالذات ومظهرالإنسان وصورة الجسم ومواجهة المشاعرالسلبيه .

3 – البعد الإجتماعى : ويتضمن العلاقات الشخصيه والإجتماعيه ، والدعم والمسانده الإجتماعيه ، والزواج الناجح مع التأكيد على التوافق الزواجى .

4 – بعد الإستقلاليه : ويعنى أنه كلما إرتفعت مقدرة الفرد على الإستقلاليه ، كلما توقعنا جوده عاليه للحياه ، ويتضمن ذلك البعد حيزالحركه الذى يتمتع به الفرد فى حياته ، وأنشطه الحياه اليوميه التى يقوم بها ، ودرجة الإعتماد على الأدويه والمساعدات الطبيه .

5 – البعد الدينى الروحى : ويعنى مدى الإلتزام الأخلاقى ومعرفة الدين الصحيح وتحقيق السعاده الروحيه من خلال العبادات .

6 – البعد البيئى : ويتضمن ممارسة الحريه بالمعنى الإيجابى ، والشعوربالأمن والأمان الجسمى ، ومصادرالدخل ، الفرص المتاحه له للحصول على المعلومات وتنمية المهارات ، المشاركه فى فرص الترفيه والترويح ، ومدى الإبتعاد عن مصادرالتلوث والضوضاء .

ويشير(صبحى الكفورى ، 2010 : ص61) إلى أن لجودة الحياه أبعاد متعدده حيث توجد فى مجالات إعتبرت وثيقة الصله بجودة الحياه وهى : (المجال الجسدى ، المجال النفسى ، المجال الإجتماعى ، المجال الإقتصادى ، المجال الدينى) مع الأخذ فى الإعتبارأن جودة الحياه فى المقام الأول تتحدد عن طريق الحاله الصحيه . فالصحه مكون أساسى لجودة الحياه ، فالعلاقه بين الصحه والجوده تبادليه مع تأثيرك كلاً منهما على الأخر .

ومن خلال العرض السابق يمكن إستنتاج الأبعاد الأتيه لجودة الحياه:وهى

البعد الدينى والروحى ، البعد المادى الإقتصادى ، البعد الإجتماعى وتكوين صداقات وعلاقات إجتماعيه ، البعد الجسمى والسلامه البدنيه ، البعد النفسى وعدم التعرض للضغوط النفسيه ، بعد الأستقرارالمهنى ، كذلك البعد الأسرى .

محـــددات ومـكـونــات جــودة الحــيــاه :

ويشير (محمد السعيد أبوحلاوه ، 2010 : ص 232) إلى أن جودة الحياه تحمل ثلاث محددات تأخذ ترتيباً معيناً من حيث درجة التأثيروهى على النحو التالى :

(1)المحددات من الرتبه الأولى : (طبيعة الشخصيه من حيث المكونات والخصائص) وتتضمن بعدين رئيسين هما :

(أ) الإنبساطيه فى مقابل الإنطوائيه .

(ب) العصابيه فى مقابل الإتزان الإنفعالى .

(2) المحددات من الرتبه الثانيه : (المرشحات الداخليه الخاصه بالفرد ، وتتضمن مجموعه من الأبعاد الشخصيه مثل :

(أ) وجهة الضبط أومركزالتحكم .

(ب) تقديرالذات .

(ج) التفاؤل فى مقابل التشاؤم .

(3) المحددات من الرتبه الثالثه : (المدخلات الخبريه (البيئيه) وتتضمن كافة المكونات والأبعاد البيئيه سواء الماديه أوالإجتماعيه وما تتضمنه من مصادرإشباع ومسانده

وهناك من يرى أن جودة الحياه تظهرمحدداتها من خلال ما يلى :

1 – جودة الحياه والمتطلبات الحضاريه :

Quality of life and civilization Requirements :

حيث ترتبط جودة الحياه بالثقافه الموجوده داخل المجتمع حيث تلعب الثقافه دوراً محورياً فى تحديد مفهوم جودة الحياه من مجتمع لأخرومن ثقافة لأخرى . فالعوامل البيئيه والثقافيه تعتبرمن المحددات الأساسيه لإدراك الفرد لجودة الحياه (سامى هاشم ، 2001) .

2 – جودة الحياه والعمل . Quality of life and work

يرتبط مفهوم جودة الحياه بما يقوم به الفرد من عمل أو ما يشغله من وظيفة وعمل الفرد يساعده على تعزيزمكانته الإجتماعيه فكلما شعرالفرد بقيمة عمله من الناحيه الإقتصاديه والإجتماعيه والثقافيه أسهم ذلك فى شعوره بالحياه الجيده (فتحيه السيد ، 2009) .

3 – جودة الحياه والجانب المادى :

Quality of life and Materialistic feature aspect

ظهرمفهوم جودة الحياه فى البدايه كمفهوم مكمل لمفهوم الكم (الرفاهيه الإقتصاديه) الذى تسعى إليه جميع المجتمعات بإعتبارها وسيله لتحسين ظروف الحياه وأن الإقتصاد هو القوه المسيطره فى هذا العالم ، حيث كانت تسعى المجتمعات الصناعيه نحو التنميه والإرتقاء بمتطلبات الأفراد عن طريق تحقيق الرفاهيه الإقتصاديه لمواجهة إشباع الأفراد وتطلعاتهم وطموحاتهم إلا أن زيادة الإنتاج وحده قد فشل فى تحقيق هدف تحسين جودة الحياه للمواطن العادى ولذا فإن التركيز على الكيف برز كضروره يجب أن تتلازم مع التركيز على الكم (سامى هاشم ، 2001) .

حيث أثبتت دراسة كل من (فوقيه عبدالفتاح ، محمد حسين ، 2006) أن جودة الحياه ترتفع لدى الأفراد بالمجتمعات التى بها إمكانات ماديه ومصادرمختلفه ، وذلك عكس المجتمعات الفقيره التى ليست لديها إمكانات متاحه ، ويرجع ذلك إلى أن الأسرفى المجتمعات الفقيره لديها مصادرمحدوده ولا تتوفرلها فرص الإختيارللمنزل أو المنطقه التى تسكن فيها وبالتالى فهم يعيشون بعيداً عن دورالرعايه عالية المستوى كما أن الأسرالفقيره تكون أكثرعرضة للجريمه والعنف والمخدرات .

4 – جودة الحياه والصحه الجسميه والنفسيه :

Quality of life & physical and physiological Health

تعتبرالصحه واللياقه البدنيه والحاله الوظيفيه الجسميه الجيده من العناصرالمهمه والموضوعيه لجودة الحياه فقد دلت نتائج دراسة (sorour , 2005) على أن الإهتمام بالصحه الجسديه واللياقه من أهم العوامل فى تحسين الصحه العامه والذى يؤدى بدوره إلى تحسين جودة الحياه بشكل عام .

ولا تقتصرجودة الحياه الصحيه على غياب المرض أوالعجز والألم وإنما تعبرعن حاله من الرفاهيه الجسميه والنفسيه والإجتماعيه وسيطرة الفرد على أجزاء جسمه وتحكمه بحركاته وتخلصه من الكسل والتراخى والنشاط والحيويه وذلك من خلال ممارسة التمارين الرياضيه والمشى مما يؤدى إلى صفاء الوجدان والنفس والجسم (محمد إبراهيم ، سيدة صديق ، 2006).

5 – جودة الحياه الأسريه : family Quality of life

تعتبرجودة الحياه الأسريه من العوامل المهمه لفهم جودة الحياه والتعرف على مدى إحساس الفرد بالسعاده حيث يؤكد الباحثون على أن جودة الحياه للفرد ترتبط بالبيئه المحيطه به ، فجودة

حياة الأباء لا يمكن دراستها بمعزل عن جودة حياة الأبناء (فوقيه عبد الفتاح ، محمد حسين ، 2006) .

ويشير(فتحى رزق العشرى ، 2010 : ص 210) إلى أن أهم المبادئ الأساسيه لتقييم جودة الحياه تظهرفيما يلى :

1 – جودة الحياه يشيرإلى أى مدى يتمتع الأفراد بخبرات حياتيه ذات قيمه بالنسبة لهم .

2 – تقييم جودة الحياه يمكن الأفراد من الانتقال إلى حياه يستمتعون بها ويقدرونها .

3 – جودة الحياه تعنى تقييم ما تسهم به مجالات الحياه المختلفة فى الحياه بمعناها الشامل

4 – تقييم جودة الحياه يحدث داخل سياق بيئات الأفراد ، وذلك حيث يعيشون ويعملون .

5 – يبنى تقييم جودة الحياه على الخبرات الإنسانية عامة والخبرات الفردية المتميزه أيضاً .

معوقـات جــودة الـحيـاه :

ولجودة الحياه عراقيل تعوق الفرد فى تحقيق آماله وطموحاته وتحددها (فوقيه حسن رضوان ، 2005 : ص 101 – 102) فيما يلى :

1 – ضغوط الحياه : حيث تسبب ضغوط الحياه التى يواجهها الإنسان وخاصة ضغط العمل العديد من الأمراض ومنها أمراض القلب والقرحه وغيرها من الأمراض الأخرى وينشأ من (قيادة العمل - المسئوليه – الصراع الداخلى) .

أ – قيادة العمل : وتشمل علاقة الرئيس بمرؤسيه ، وتنشأ الصراعات فى حالة إتباع سياسات مجحفه لحقوق العاملين إلى جانب إفتقاروسائل الإتصال بين الرؤساء ومرؤسيهم .

ب – المسئوليه : وهى المسئوليه تجاه زملاء العمل ، رأس المال ، المصروفات ، والإفتقارإلى المسئوليه الذاتيه .

ج – الصراع الداخلى : وينجم من الصراع الداخلى لدى الإنسان ضعف فى إنجاز الأعمال وعدم معرفة المهام بوضوح وتوافر المعلومات غيرالصحيحه .

2 – الضغوط الإقتصاديه والنفسيه : كالحروب مهما كانت طبيعتها عرقية أو سياسيه ، حيث تؤثربالسلب على جودة الحياه للإنسان فهو الذى يدمرنفسه وصحته فيما يخترعه من أسلحه يقتل بها نفسه ويلوث من خلالها البيئه التى يعيش فيها .

3 – الأمراض ، **القهر**، الجهل ، التعصب الديني والفكري ، التحيز ضد الأقليات ، قصور وسائل الثقافة ، التسلط ، الاحتكار. كل تلك المعوقات سبب كبير و رئيسي في التأثير على الفرد في تحقيق جودة الحياه بصفه عامه .

وإن البناء النفسى يتضمن لكل منا مكامن قوه وبواطن ضعف هذا أمرمسلم به . فإذا نظرنا إلى بواطن الضعف أو القصورمن جهة السياق الإجتماعى الثقافى العام الذى يعيش فيه الإنسان من جهة أخرى لأمكن تحديد مجموعه من الظروف التى قد تحول دون تحقيق الإنسان لأحلامه وطموحاته بل أيضاً قد تسبب كفاً أوكموناً لمكامن القوه التى لديه فى نفس الوقت ، وتجدرالإشاره إلى أن غالبية المواقف تركز بصوره مبالغ فيها على حل المشكله التى توجد لدى الشخص ، ولكن إذا أردنا أن نحسن جودة الحياه الشخصيه للإنسان علينا أن لا نركز فقط على المشكلات وبواطن الضعف بل علينا أيضاً التركيز على كل أبعاد الحياه ، وإستخدام وتوظيف مكامن القوه وكافة الإمكانيات المتاحه لتحسين جودة الحياه .

ويشير (محمد السعيد أبوحلاوه ، 2010 : ص 246) إلى أنه يمكن أن تنقسم منغصات ومعوقات جودة الحياه إلى قسمين) **:**

1 – الظروف الداخليه : وتشمل المرض ، والإعاقات ، والخبرات الحياتيه السلبيه ، وللتغلب على تلك المعوقات لابد من توافرالمهارات ، والخبرات الحياتيه الإيجابيه ، ولابد من توافرالحاله المزاجيه وروح الدعابه والمرح .

2 – الظروف الخارجيه : وتشمل نقص المسانده الإجتماعيه والإنفعاليه ، وظروف الحياه والمعيشه السيئه . وللتغلب على تلك المعوقات لابد من توافرمصادرالمسانده الإجتماعيه والإنفعاليه ، وتعدد المانحين لها ، وتوافر نماذج رعايه جيده وطيبه

ويرى الباحث أنه يوجد العديد من المعوقات التى تمنع الفرد المريض بالسكر من تحقيق جودة الحياه ومنها ما يلى :

عدم التمسك بالدين والبعد عن تعاليمه ، كثرة الأمراض التى تواجه الفرد فى حياته ، ضعف العلاقات الإجتماعيه وعدم تكوين صداقات ، الإحباط الذى يواجه الفرد ، عدم وجود هدف محدد يسعى الإنسان لتحقيقه ، زيادة أعباء المعيشه ، التعرض للضغط النفسى والإحباطات داخل الحياه .

الإتجاهات النظريه المستخدمة فى وصف وتفسيرجودة الحياة :

يستخدم مفهوم جودة الحياه أحياناً للتعبيرعن الرقى فى مستوى الخدمات الماديه الإجتماعيه التى تقدم لأفراد المجتمع ، كما يستخدم أحياناً أخرى للتعبيرعن إدراك الأفراد لقدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفه :

1 – المنظورالنفسى : ترتبط جودة الحياه من المنظور النفسي بعدد من المفاهيم الأساسية مثل الإدراك والقيم والاتجاهات والحاجات والطموح ومستويات الرضا الخاصه بجوانب الحياه المختلفة ويرى بعض العلماء أن جودة الحياه هي تعبير عن الإدراك الذاتى . فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها حتى أن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية مثل الدخل والمسكن والعمل والتعليم يمثلان انعكاسا لإدراك الفرد لجودة حياته (حنان مجدى سليمان ، 2009 : ص41-42) .

2 – الإتجاه الفلسفى : يؤكد هذا الإتجاه على أن جودة الحياه حق متكافئ فى الحياه والإزدهار" فمفهوم جودة الحياه حسب المنظورالفلسفى جاء من أجل وضع مفاهيم السعاده ضمن الثلاثيه البراجماتيه المشهوره ، والمتمثله فى أن الفكره لا يمكن أن تتحول إلى إعتقاد إلا إذا أثبتت نجاحها على المستوى العملى أو القيمه الفوريه وليست النفعيه والمستوى العملى أقرب إلى مفهوم السعاده والرفاهيه الشخصيه منه إلى أى مفهوم أخر (محمد السعيد أبوحلاوه ، 2010 : ص 237) .

3 – المنظورالإقتصادى : حيث يشيربعض الإقتصاديين إلى جودة الحياه بأنها " أن يتبقى لدى الفرد أكبرقدرمن المال بعد إشباع الضرورات الأساسيه ، وأن يكون لديه الوقت الكافى مع فرصة قضائه بطريقه ساره " وبمقتضى هذا التعريف يمكن قياس جودة الحياه بالمال وحساب الإستهلاك المتوقع ، وتحديد قيمه نقديه لوقت الفراغ (صلاح الدين محمد توفيق ، 2010 : ص 102) .

4 – المنظورالطبى : إعتمد على تحديد مؤشرات جودة الحياه حيث زاد إهتمام الأطباء والمتخصصين فى الشئون الإجتماعيه والباحثين فى العلوم الإجتماعيه بتعزيز ورفع جودة الحياه لدى المرضى من خلال توفيرالدعم النفسى والإجتماعى لهم (محمد السعيد أبوحلاوه ، 2010 : ص 238) .

5 – المنظورالإجتماعى : يعرف أصحاب المنظورالإجتماعى جودة الحياه من منظوريركز على الأسره والمجتمع وعلاقات الأفراد والمتطلبات الحضاريه والسكان والدخل والسكن والمتطلبات الإجتماعيه الأخرى ، وتعتبرمنظمة اليونسكوهذا المفهوم شاملاً لكل جوانب الحياه كما يدركها الأفراد ، وهو يتسع ليشمل الإشباع المادى للحاجات الأساسيه والإشباع المعنوى الذى يحقق التوافق النفسى للفرد عبرتحقيقه لذاته (عبيرعبدالرحمن الشرقاوى ، 2013 : ص9 - 10) .

مؤشرات جودة الحياه :

يشير (صلاح الدين محمد توفيق ، 2010 : ص ص 111 – 113) . إلى أن المؤشرات الأساسيه لجودة الحياه تمثل تفكيراً أوإدراكات أوسلوكيات أوظروفاً نوعيه تعطى تنبؤ بسعادة الشخص ، ويتم إستخدام هذه المؤشرات فى قباس جودة الحياه نظراً لأنها صادقه وثابته ومتخصصه للموقف وتراعى الثقافات . ويمكن تحديد مؤشرات جودة الحياه من خلال الأبعاد الثمانية التالية وكل بعد يشتمل على عدة مؤشرات وهى كما يلى :

1 – السعادة الانفعالية : وتشمل (الرضا ، ومفهوم الذات ، وإنخفاض الضغوط) .

2 – العلاقات بين الشخصية : ويشمل (التفاعلات ، والعلاقات ، والمسانده) .

3 – السعادة الماديه : وتشمل (الحالة المالية ، والعمل ، والمسكن) .

4 – النمو الشخصى : ويشمل (التعليم ، والكفاءة الشخصية ، والأداء) .

5 – السعادة البدنية : وتشمل (الصحه ، وأنشطة الحياه اليوميه ، ووقت الفراغ) .

6 – تقرير المصير: ويشمل (الاستقلالية ، والأهداف والقيم الشخصية ، والإختبارات)
.7 – الاندماج الاجتماعي : ويشمل (التكامل والترابط الإجتماعى والمشاركه ، والأدوار المجتمعية ، والمساندة الاجتماعية) .

8 – الحقوق البشرية : وتشمل (القانونيه ، والعمليات الواجبه) .

وتبين للباحث بعد عرضه لمفهوم جودة الحياه وأبعادها وكيفية تحقيقها ومعوقاتها أن جودة الحياه متقاربه بين جميع الأفراد سواء الأفراد العاديين أو اللذين يعانون من مرض معين حيث يرى البعض من خلال مرض السكرأن جودة الحياه يرونها فى الصحه الجسميه والنفسيه وهناك من يراها فى العمل والوظيفه المهنيه ، والبعض الأخريراها فى الجانب المادى الإقتصادى ، وهناك من يراها فى العلاقات الإجتماعيه مع الأخرين والقرب والتعامل معهم والإنبساطيه ، وهناك من يراها فى الإستقرارالأسرى وإستمرارية العلاقات داخل الأسره ، وهناك من يراها فى شباع الحاجات والرضا عن الحياه ، والبعض الأخريرى أن جودة الحياه لن تتحقق إلا من خلال الدين والتمسك بالقرب من الله ، كذلك لن تتحقق السعاده وجودة الحياه لدى الإنسان إلا من خلال السعاده الإنفعاليه والرضا عن الحياه وإنخفاض مستوى الضغوط الإنفعاليه ، وعدم تعرض الفرد للمحن والمشكلات التى من الممكن أن تواجهه ولكنها تصبح ذوتأثيركبيرعلى الفرد وعلى من حوله من أفراد أسرته وأصدقائه ولكنها ذوتأثيركبيرعليه دون غيره .

الدراســات السـابقـة :

دراسة جوستون (johston , 2010)

هدفت الدراسه إلى الكشف عن فعالية العلاج الدينى ، والعلاج القصصى فى تحسين جودة الحياه (تقبل الذات ، الهدف من الحياه) وذلك لدى عينه قوامها (30) طالباً بقسم علم النفس مكونه من (4) ذكور، (26) أنثى ، قسمت إلى مجموعتين تجريبيه وضابطه وقد إستخدمت الدراسه مقياس لجودة الحياه ، وبرنامج العلاج الدينى ، والعلاج القصصى ، توصلت نتائج الدراسه إلى وجود فعاليه للبرنامجين فى تنمية جودة الحياه ، بينما وجد أن برنامج العلاج القصصى أكثرفعالية مقارنة بالعلاج الدينى .

دراسة صالحه مصباح أرجومة أغنيه (2011)

هدفت الدراسة إلى تطبيق برنامج إرشادى لتحسين جودة الحياه كمدخل لخفض مستوى القلق لدى طالبات الجامعه ، وتكونت عينة الدراسه من (300) طالبه من كليتي الآداب والمعلمين من جميع التخصصات ، وإشتملت أدوات الدراسه على مقياس جودة الحياه ، ومقياس القلق النفسي ، وإستمارة دراسة الحاله ، والبرنامج الإرشادى التكاملى ، وتوصلت نتائج الدراسه إلى أنه توجد فروق بين درجات المجموعه التجريبيه على مقياس جودة الحياه قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد تطبيق البرنامج ، ولا توجد فروق بين درجات المجموعه التجريبيه على مقياس القلق النفسى قبل تطبيق البرنامج الإرشادى وبعد تطبيق البرنامج ، وتوجد فروق بين درجات المجموعه التجريبيه على مقياس جودة الحياه بعد تطبيق البرنامج وبين القياس التتبعى للبرنامج ، كما أنه توجد

فروق بين درجات القياس التتبعى للبرنامج ، وتوجد علاقه عكسيه بين جودة الحياه والقلق النفسى لدى طالبات الجامعه .

دراسة (Mcguir , joseph f ; Arnold et al , 2015)

هدفت الدراسه إلى تحسين جودة الحياه لدى من يعانون من إضطرابات التشنج المزمن وضعف الحياه من الشباب ، وهدفت الدراسه إلى الحد من شدة التشنج والتخفيف من حدة إنحفاض القيمه المتعلقه بالشباب الذين يعانون من شدته ، وتكونت عينة الدراسه من 24 شاب يعانون من التشنج المزمن مع ضعف التواصل والعمرالزمنى لديهم 17 عام ، وتوصلت نتائج الدراسه إلى إنحفاض القيمه المتعلقه بالتشنجات اللإراديه وتحسين جودة الحياه بنسبة 83% لمن تعرضوا للتدخل السلوكى العلاجى أما بالنسبه لمن ينتظرون التدخل السلوكى العلاجى فنسبة التحسن لديهم كانت 33% .

دراسة (McDougall , janette et al , 2016)

بعنوان تحسين جودة الحياه وتقريرالمصيرلدى الشباب الذين يعانون من ظروف صحيه تؤثرعلى تواصلهم مع الأخرين ، وهدفت الدراسه إلى تحسين جودة الحياه لكى يتم تأهيل الشباب المصاب بالأمراض للتواصل مع الأخرين والتعامل معهم بطريقه طبيعيه دون التأثربالمرض ، وتكونت عينة الدراسه من (15) شاب العمرالزمنى لديهم 15 – 20 عام ، وتوصلت نتائج الدراسه إلى ضرورة التعرف على الأهداف الرئيسيه لهولاء الشباب التى تمثل لهم مصلحه شخصيه ، كذلك لابد على صناع القرارأن يكونوعلى درايه بالعوامل التى تؤثرعلى الشباب حتى يستطيعوا تحسين نوعية الحياه لديهم ، كذلك أيضاً لابد من التركيز على التنميه المستدامه .

دراسة (tan , sim yin , 2016)

جودة الحياه والمؤشرات الإيجابيه للصحه النفسيه لدى الشباب المصاب بفيروس نقص المناعه ، وهدفت الدراسه إلى تحسين جودة الحياه للشباب المصاب بفيروس نقص المناعه ، وتمثلت عينة الدراسه فى 84 شاب يبلغ العمرالزمنى لديهم 18 عام ، وتوصلت نتائج الدراسه إلى أن معدلات المشاركه الإجتماعيه لدى الشباب المصاب بفيروس نقص المناعه لها تأثيرإيجابى على صحة المريض ، كذلك الأسره لها دور فعال فى منح المريض الثقه بالنفس فى قدرته للتغلب على المرض ، ولم يتم العثورعلى متغيرات ذات مغزى للتنبؤبذاتية الفرد فى رفاهيته ، وتوصلت أيضاً إلى وجود إرتباط قوى بين الصحه النفسيه الإيجابيه والقوه الإجتماعيه العاطفيه لتحسين الرفاهيه لدى الشباب المصاب بفيروس نقص المناعه .

دراسة (Broder , Hillary et al , 2016)

بعنوان جودة الحياه المرتبطه بالصحه لدى الشباب الذين تعرضوللجراحات من خلال المرض (الشفه المشقوقه) ، وهدفت الدراسه إلى تحسين جودة الحياه لدى الشباب الذين تعرضولإجراء الجراحه بسبب المرض ، وتكونت عينة الدراسه من (1196) شاب مصابون بالشفه المشقوقه

(والعمرالزمنى لهم 19 عام) ، وتوصات نتائج الدراسه إلى أن 516 فرد بنسبة 43% قاموبالتحسن التدريجى فى جودة الحياه لديهم وبدأو يتخطوا العواقب التى تعرضو لها وجودة الحياه تحسنت لمن قاموبالجراحه أولمن يقوموبتلك الجراحه ولكن التحسن بدأ بعد سنه من إجراء الجراحه.

مراجع الفصل الأول

- أحمد محمد جاد الرب أبوزيد (2010) . طيب الحياه النفسيه لدى أباء الأطفال المتخلفين عقلياً ، المؤتمرالعلمى السابع لكلية التربيه ، جامعة كفرالشيخ ، جودة الحياه كإستثمارللعلوم التربويه والنفسيه فى الفتره من 13 – 14 إبريل ، ص ص 582 – 529

- **أسامه مدحت حامد درويش (2017)** فاعلية الإرشاد بالمعنى لتخفيف الضغوط النفسيه وتحسين جودة الحياه لدى الشباب مرضى السكر .**رسالة ماجستير غير منشورة .**

- أشرف محمد عبدالحليم (2007) . فاعلية برنامج للعلاج بالمعنى فى خفض قلق الموت لدى عينه من الشباب ، رسالة دكتوراه ، كلية التربيه ، جامعة عين شمس .

- آمال عبدالسميع باظه (2012) . جودة الحياه النفسيه ، القاهره ، الأنجلوالمصريه .

تشيلى تايلور (2008) . علم النفس الصحى . ترجمة : وسام درويش بريك ، وفوزى شاكرداود . عمان ، الأردن : دارالحامد للنشروالتوزيع .

- حسام الدين محمود عزب (2004) . برنامج إرشادى لخفض الإكتئابيه وتحسين جودة الحياه لدى عينه من معلمى المستقبل ، مؤتمرالتعليم للجميع " التربيه وآفاق جديده فى تعليم الفئات المهمشه فى الوطن العربى " ، المؤتمرالعلمى السنوى الثانى عشرمن 28 – 29 مارس ، مجلة كلية التربيه ، جامعة عين شمس .

- حسن مصطفى عبدالمعطى (2005) . الإرشاد النفسى وجودة الحياه فى المجتمع المعاصر، المؤتمرالعلمى الثالث . الإنتماء النفسى والتربوى للإنسان العربى ، كلية التربيه ، جامعة الزقازيق ، المجلد الأول .

- حسن مصطفى عبدالمعطى (2007) . المقاييس النفسيه المقننه ، الرياض ، مكتبة زهراء الشرق .

- حنان مجدى صالح سليمان (2009) . المسانده الإجتماعيه وعلاقتها بجودة الحياه لدى مريض السكرالمراهق . رسالة ماجستير(غيرمنشوره) ، كلية التربيه ، جامعة الزقازيق

- رغداء على نعيسه (2012) . جودة الحياه لدى طلبة جامعتى دمشق وتشرين ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد 28 ، العدد الأول ، ص ص 145 – 181 .

- زينب محمود شقير(2002) . الأمراض السيكوسوماتيه ، القاهره ، مكتبة الهضه .

- - زينب محمود شقير (2005) . الشخصيه السويه والمضطربه . القاهره ، مكتبة النهضه المصريه .

- زينب محمود شقير (2010) . مقياس تشخيص معاييرجودة الحياه (للعاديين وغيرالعاديين) . القاهره ، مكتبة الأنجلوالمصريه .

- سامى أحمد حميده (2003) . فاعلية برنامج للعلاج بالمعنى فى خفض مستوى العصابيه لدى عينه من الشباب الجامعى السعودى . رسالة دكتوراه ، كلية التربيه ، جامعة عين شمس .

- سامى هاشم (2001) . جودة الحياه لدى المعوقين جسمياً والمسنين وطلاب الجامعه . مجلة الإرشاد النفسى ، مركز الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس . العدد الثالث عشر، ص ص 135 – 176 .

- سميره أحمد طرج (2013) . تقديرالذات وفاعلية الأنا عند المراهق المصاب بداء السكرى . رسالة ماجستير ، كلية العلوم الإنسانيه والإجتماعيه ، جامعة محمد خضير، بسكره .

- سميره على أبوغزاله (2007) . فاعلية الإرشاد بالمعنى فى تخفيف أزمة الهويه وتحسين المعنى الإيجابى للحياه لدى طلاب الجامعه ، المؤتمرالثانوى الرابع عشر، مركز الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس ، المجلد الأول ، ص ص 157 – 202 .

- سيد أحمد البهاص (2009) . فعالية الإرشاد بالمعنى فى خفض قلق العنوسه وتحسين الحياه لدى طالبات الدراسات العليا المتأخرات فى سن الزواج ، المجله المصريه للدراسات النفسيه ، العدد (65) ، المجلد التاسع عشر، أكتوبر ، ص ص 168 - 213 .

- سيد أحمد البهاص (2011) . سيكولوجية غيرالعاديين (إعاقات جسميه وصحة وإضطرابات سلوكيه) ، كلية التربيه ، جامعة طنطا .

- سيد عبدالعظيم محمد (2006) . فعالية التحليل بالمعنى فى علاج خواء المعنى وفقدان الهدف فى الحياه لدى عينه من طلاب جامعة الإمارات العربيه المتحده . المؤتمرالسنوى الثالث عشر(الإرشاد من أجل التنميه المستدامه للفرد والمجتمع) مركز الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس ، ص ص 111 – 151 .

- سيد عبدالعظيم محمد ، محمد عبدالتواب معوض (2012) . العلاج بالمعنى "النظريه ، الفنيات ، التطبيق" ، القاهره ، دارالفكرالعربى .

- صالحه مصباح أرجومة أغنيه (2011) . برنامج إرشادى لتحسين جودة الحياه كمدخل لخفض مستوى القلق لدى طالبات الجامعه . رسالة دكتوراه (غيرمنشوره) ، كلية البنات والعلوم والتربيه ، جامعة عين شمس .

- صبحى عبدالفتاح الكفورى (2010) . جودة الحياه لدى مرضى السرطان ودورالإرشاد النفسى فى تحقيقها . المؤتمرالعلمى السابع لكلية التربيه " جودة الحياه كإستثمارللعلوم التربويه والنفسيه " فى الفتره من 13 - 14 إبريل ، جامعة كفرالشيخ ، ص ص61 – 62 .

- صلاح الدين محمد توفيق (2010) . فلسفة جودة الحياه للطفوله العربيه المعاقه ، ورقة عمل مقدمه فى المؤتمرالعلمى السابع لكلية التربيه ، جودة الحياه كإستثمارللعلوم التربوييه والنفسيه ، جامعة كفرالشيخ ، فى الفتره من 13 – 14 ابريل ، ص ص 87 – 120 .

- صلاح فؤاد مكاوى (1997) . فاعلية برنامج العلاج بالمعنى فى خفض مستوى الإكتئاب لدى عينه من الشباب الجامعى . رسالة دكتوراه ، كلية التربيه ، جامعة عين شمس .

- طه عبدالعظيم محمد (2006) . فاعلية التحليل بالمعنى فى علاج خواء المعنى وفقدان الهدف فى الحياه لدى عينه من طلاب جامعة الإمارات العربيه المتحده ، المؤتمرالثانوى الثالث عشر (الإرشاد من أجل التنميه المستدامه للفرد والمجتمع) ، مركز الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس ، ص ص 111 – 151 .

- عاطف مسعد الحسينى (2011) . قلق المستقبل والعلاج بالمعنى ، القاهره ، دارالفكرالعربى .- عادل حامد حسن بشير (2006) . المرجع فى التأثيرات الجلديه والجنسيه لداء السكر، المكتبه الوطنيه للنشروالتوزيع .

- علاء عبدالباقى إبراهيم (2015) . الأمراض النفسجسميه والسيكوسوماتيه (المفهوم – المنشأ – العلاج وإجراءات الوقايه) ، ط1 ، القاهره ، عالم الكتب .

- عصام بن حسن عويضه (2007) . الغذاء لعلاج السكرى القرن21 ، الرياض ، دارالعبيكان.

- عماد محمود عطيه (2014) . الصحه النفسيه المفهوم والأهميه والرؤيا المستقبليه ، الطبعه الأولى ، الدارالعالميه للنشروالتوزيع .

- فاطمة الزهراء الدمرداش محمد (2016) . فعالية برنامج قائم على العلاج بالمعنى فى تنمية الشعوربالإنتماء الوطنى لدى طلاب الجامعه . رسالة ماجستير، كلية التربيه ، جامعة كفرالشيخ . - فتحيه السيد (2009) . الحراك المهنى للمرأه ونوعية الحياه (دراسه على عينه من النساء العاملات بجامعة المنصوره) . مجلد المؤتمرالإقليمى الأول لقسم علم االنفس ، كلية الأداب ، جامعة القاهره ، ص ص 533 – 595 .

- فتحى رزق العشرى (2010) . تقييم جودة الحياه لدى ذوى الإحتياجات الخاصه ، المؤتمرالعلمى السابع لكلية التربيه ، جودة الحياه كإستثمارللعلوم التربويه والنفسيه ، فى الفتره من 13 – 14 إبريل ، جامعة كفرالشيخ ، ص ص 207 – 219 .

- فوقيه حسن رضوان (2005) . علم النفس التطبيقى وجودة الحياه ، بحث مقدم بالمؤتمرالعلمى الثالث بعنوان " الإنماء النفسى والتربوى للإنسان العربى فى ضوء جودة الحياه " بقسم الصحه النفسيه ، مجلة كلية التربيه ، جامعة الزقازيق ، الفتره من 15- 16 مارس ، ص ص 96 – 204 .

- فوقيه حسن رضوان (2006) . الإعاقات الصحيه . القاهره ، دارالكتاب الحديث .

- فوقيه عبدالفتاح ، محمد حسين (2006) . العوامل الأسريه والمدرسيه والمجتمعيه المنبئه بجودة الحياه لدى الأطفال ذوى صعوبات التعلم . مجلد المؤتمرالعلمى الرابع دورالأسره ومؤسسات المجتمع المدنى فى إكتشاف ورعاية ذوى الإحتياجات الخاصه ، كلية التربيه ، جامعة بنى سويف ، ص ص 189 – 369 .

- فتحى عبدالرحمن محمد (2005) . فاعلية العلاج بالمعنى فى تخفيف أزمة الهويه وتحقيق المعنى الإيجابى للحياه لدى المراهقين المعاقين بصرياً . رسالة دكتوراه ، كلية التربيه بسوهاج ، جامعة جنوب الوادى .

- فيفرمحمد الهادى (2007) . ضغوط الحياه وعلاقتها بالتوافق المهنى دراسه مقارنه بين المرأه العامله فى المجال الأكاديمى والمجال الإدارى . رسالة دكتوراه ، كلية الأداب ، جامعة عين شمس

- فيكتورإيميل فرانكل (1982) . الإنسان يبحث عن المعنى ، ترجمة طلعت منصور، الكويت ، دارالقلم .

- فيكتورفرانكل (2017) . الإنسان والبحث عن المعنى . معنى الحياه والعلاج بالمعنى ، ترجمة طلعت منصور، القاهره ، مكتبة الأنجلوالمصريه .

- فيكتورفرانكل (2004) . إرادة المعنى ، أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى ، ترجمة إيمان فوزى ، القاهره ، دارزهراء الشرق .

- محمد إبراهيم ، سيده صديق (2006) . دورالأنشطه الرياضيه فى جودة الحياه لدى طلبة جامعه السلطان قابوس . مجلد بحوث ندوة علم النفس وجودة الحياه ، كلية التربيه ، جامعة السلطان قابوس .

- محمد أحمد سعفان (2011) . التعلم الوجدانى الطريق لتحقيق جودة الحياه . القاهره ، دارالكتاب الحديث .

- محمد السعيد أبوحلاوه (2010) . جودة الحياه : المفهوم والأبعاد . المؤتمرالعلمى السابع لكلية التربيه ، جودة الحياه كإستثمارللعلوم التربويه والنفسيه ، فى الفتره من 13 – 14 إبريل ، جامعة كفرالشيخ ، ص ص 221 – 254 .

- محمد بن سعد الحميد (2008) . داء السكرى أسبابه ومضاعفاته وعلاجه ، الرياض ، ط1

- محمد حسن على الأبيض (2010) . مقياس معنى الحياه لدى الشباب . مجلة كلية التربيه ، جامعة عين شمس ، مجلد (3) ، العدد (34) ، ص ص 799 – 820 .

- محمد حسن غانم (2008) . الشباب المعاصروأزماته . القاهره ، مكتبة الدارالعربيه للكتاب .

- محمد نجاتى الغزالى (2012) . تغذية مرضى السكر، القاهره ، مكتبة الأنجلوالمصريه .

- محمود عبدالحليم منسى وعلى مهدى كاظم (2006) . مقياس جودة الحياه لطلبة الجامعه . كلية التربيه ، جامعة السلطان قابوس .

- محمود عطيه (2010) . ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها . القاهره ، مكتبة الأنجلوالمصريه.

- مصطفى عبدالمحسن الحديبى ، على أحمد السيد (2013) . علم النفس الصحى المفاهيم الأساسيه ، الرياض ، دارزهراء الشرق .

- مفتاح محمد عبدالعزيز (2010) . مقدمه فى علم نفس الصحه – مفاهيم – نظريات – نماذج – دراسات ، عمان : داروائل للنشر .

- موريس عطيه (1993) . الداء السكرى وكيف نتعايش معه . الرياض ، دارالشواف .

- نادرفهمى الزيود (1998) . نظريات الأرشاد والعلاج النفسى ، عمان ، دارالفكر .

- ناجى محمود النواب وجباروادى العكيلى (2014) . ضغوط الحياه وعلاقتها بمعنى الحياه والرضا عنها لدى طلبة الجامعه . مجلة كلية التربيه الأساسيه – جامعة الكويت ، ص ص 525 – 580 .

- نبيل عبدالفتاح حافظ (2008) . محاضرات بعض نظريات النمو والإرشاد التربوى والمهنى وبعض أشكال العلاج النفسى نظرياً وتطبيقياً . القاهره ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .

- هناء أحمد محمد شويخ (2008) . بعض منبئات سلوك الإمتثال للنصح الطبى لدى مرضى النوع الثانى من مرضى السكرى ، دراسات نفسيه ، مج 18 ، ع13 ، يوليو2008 ، ص ص 467 – 523.

84- Alzaem , A : sulaim . , s Gillani , . (2010) : Assessment of the Yalidty and reliability for a newly deyeloped stress in academie life scals (SAES) For pharmacy undergraduates . International Journal of collaborative Research on Internal medicine and public Health , pp : 239 -256 .

85- Baker , M . (2001) . logo therapy as A means to overcome the crises of meaning associated with dependency and loss of Autonomy in Relation to Aging , A graduate Research paper submitted in partial Requirement for the course Aging and the search for meaning luther seminary .

86- Berlin , Kristoffer S ; Rabideau , Erin M ; Hains , Anthony A . (2012) . Journal of Pediatric Psychology , 37 (9) ,(2012) , Pp . 990 – 998 .

87- Berlin , Kristoffer S ; Hains , Anthony A ; Kamody , Rebecca C ; Kichler , Jessica C ; Davies , W . Hobart . (2015) . Journal of Pediatric Psychology, 40 (5) , 2015 , Pp . 492 – 499 .

88- Betton , A . (2004) .psyhological well – Being and spirituality among African American and European American college students . ph .D., the ohio state university , (p . 1-24) Availabel on line at http : // www. Lib . umi . com / Dissertations / search / AAt3146293.

89- Broder , Hillary l ; Wilson – Genderson , Maureen ; sischo , lacey. (2016) . journal of Quality of life Aspects of treatment , car & Rehabilitation . no pagination specified .

90- Cline , Ginger Depp ; Schwartz , David D ; Axelrad , Marni E ; Anderson , Barbara . (2011) . Journal of Clinical Psychology in Medical Settings , 18 (4) , 2011 , Pp . 416 – 422 .

91- Dsokiy , R . M .(2008) . Assessment of plasma Homocysteine , folat and vitamin B 12 levels in children with Type 1 Diabetes , md , faculty of Medicine , cairo university .

92- Eum , Clara , A Phenomenological study of never marrid women , psychology – clinical , dissertation abstracts , vol . 66 (11 b) , 2007 . 93- Frankl , victor E . (1967) . psychotherapy and Existentialism . New york : Benguim Books .

94- Frankl , l , v . (1973) . the doctor and the soul , Alfred A . knopf . ink .

95- Frankl , v . E (1978) . the unheard cry for meaning London , hodder and toughe .

96- Gangi . M . Asfqgir . A . Dootsi . y (2014) . psychological hardiness and stress management strategies among diabetics and nonddiabetics . journal of psychology and behavioral studies . (2) 76 – 82 .

97- Gravels , c . & wandell , p , coping strategies in men and women with type ii diabetes in Swedish primary care , diabetes research and clinical practice , 2006 , 71 (3) , pp 280 – 589 .

98- Hamidi , s . , yetkin , A . , & yatkin , y . (2010) . the meaning of life : Health , disease , and the naturpathy . journal of psychology and counseling , 2 , (1) , p 9 – 16 .

99- Handelsman , Y m (2009) . A Doctors Diagnosis : prediabetes power of prevention , vol , lssues .

100- Holmes , T.H . & Rahe , R.H (1967) . The social readjustment rating scale . Journal of psychosomatic Research . 11 , 213-218 .

101- Hutzell , R . R . & Jerkins , M . E . , (1990) . The use of logo therapy technique in the treatment of multiple personality disorder , . Dissertation 3 (2) Pp 88 – 93 .

102- International Diabetes Federation (2012) . the iDf Diabetes Atlas . 5th ed . Brussels : International Diabetes Federation .

103- Johston , cA , tyler , s & foreyt , J , p . (2010) . behavioral management of obesity Journal of psychosomatic Research pP . 448 – 530 .

104- Julom , A . M . & Guzman , R . (2013) . the Effectiveness of logotherapy program in Alleviating the sense of meaning lessness of paralyzed in patients the international Journal of psychology & psychological therapy 13 (3) , pP 357 – 371 .

105- Kamody , Rebecca C ; Berlin , Kridtoffer S ; Hains , Anthony A ; Kichler , Jessica C ; Davies W . Hobart ; Diaz – Thomas , Alicia M ; Ferry , Robert J Jr . (2014) . Journal of Pediatric Psychology . vol . 39 (10) , 2014 , Pp . 1138 – 1148 .

106- Khan , R , weir , G , king , G , jacoson , A moses , A smith , R . (2005) . Joslins Diabetes Mellitus , 14 th Ed , Boston .

107- Koliopulos M . (2005) . Holist nurse practioner , vol 19 , No . 3 , pP 134 – 137.

108- Martinez ,E . y . & florez , I . A (2015) . Meaning centerd psychotherapy : A socratic clinical practice , journal of contemporary psychotherapy , 45 (1) , pP 37 – 48 .

109- Mason , H . D . (2014) . the use of longanalysis in a student counseling context , Journal of counseling and development in higher education southern Africa , 2 (1) , pP 41 – 50 .

110- May , Rollo . (1938) . The discovery of being , New york , Norton & Co . Inc .

111- Marshall , M (2009) . life with Meaning . , Canada , Martitime institauate of logo therapy , Halifax , pp 79 – 80 .

112- Mcdougall , janette ; Baldwin , patricia ; Evans , jan ; Nichols , Megan ; Etherington , Nicole ; Wright , Virginia . (2016) . Applied Research in Quality of Life . Vol . 11 (2) , 2016 , Pp. 571 – 599 .

113- McGuire , Joseph F ; Arnold , Elysse ; Park , Jennifer M ; Nadeau , Joshua M ; Nadeau , Joshua M ; Lewin , Adam B ; Murphy , Tanya K ; storch , Eric A . (2015) . Psychiatry Research , 225 (3) , 2015 , Pp . 571 – 579 .

114- McveiGh , k , h . Mostashari , f &Thorpe , le . serious psychological distress among person with diabetes , (2003) , 201 . www . cdc . gov / od / oc media / mmwrnews / no4112 – 6.htm new york : springer publishing company .

115- Ornelas , s . , & kleiner , B . (2005) . NeW developments in managing job related stress . Guide , Emerald (ED.) , stress Management (pP. 64 – 70) . Bradford , GBR: Emerald Group Publishing ltd : // stie . ebrary . com . elib . unizwa . edu . om .

116- Ryff , c, love , G . , urry , h ., Muller , D ., Rosen kranz . M ., friedman . E ., Davidson . R, m & singer . B . (2006) . psychological Well – Being and i11-Being : Do they Have Distinct or Mirrored Biological correlates . psychotherapy psychosomatics , 85 – 95 .

117- Somov , p.G. (2007) Group Application of logotherapy for substance use Treatment , journal for specialists in Group work , 32 (4) , pP 316-345 .

118- Sonja , J . (2005) . ortheo pediatric patients using Art Therapy their Distinctive features in Art creations During Hospitalization , Master of Arts (creativets Therapies) , Concordia University Canada .

119- Steven , M . D . (2008) logo therapy as an adjunctive treatment for chronic combat related ptsD : A meaning based intervention . American journal psychotherapy , 62 , 2 .

120- Straub , R. o. (2012). Health psychology : A biopsychosocial approach (3 rd Ed). New york : worth publishers .

121- Sorour , M . (2005) . Effect of walking training on the quality of life of the sedentary elderly subject . ms ; faculty of physical therapy , cairo university.

122- Tan , sim , yin . (2016) . Health related quality of life and positive mental health indicators in youth with Human immunodeficiency virus , section B : the sciences and Engineering , 12-76 , pp . no pagination specified .

123- Tennant pw , bilous rw , prathapans , bell R, (2015) . Risk and recurrence of serious adverse out comes in the First and second pregnancies of women with preexisting diabetes . Diabetes care . 38 (4) :610 – 619 .

124- Ventegodt , s .Merrick , J . Andersen , N . (2003). Quality of life theory I . the iQol theory : an integrative theory of the global quality of life concept scientific worled journal , vol , 3 , p.p 1030 – 1040 .

125- Whitne E , pinna k , Rdfe ss , (2012) . Normal and clinical Nutrition g Th edition , u . k .

126- Wild , s . Roglic , G ; Green , A ; sicree , R ; king , H . (2004) . Global prevalence of Diabetes – Estimates for the year 2000 and projections for 2030 , Epidemiology Health services psychosocial Research , Diabetes care , 27 , Number 5 .

127- Zika , s . & chamberlain , k . (1992) . on the relation between meaning in life and psychological well being the British journal of psychology , pP 133 – 145 .

الفصل الثاني

الذكاء الوجداني وضبط الانفعالات

1. مفهوم الذكاء

2. مفهوم الذكاء الوجدانى

3. تعريفات الذكاء الوجدانى

3. أبعاد و مكونات الذكاء الوجدانى

4. علاقة أبعاد الذكاء الوجدانى بالصحة النفسية للأفراد

5. نماذج للذكاء الوجدانى

التوزان النفسى

1. مفهوم التوزان النفسى

2. سمات التوزان النفسى عند الفرد

3. طرق تحقيق التوزان النفسى لدى الفرد

ضبط الانفعالات

1 . تعريف الانفعال

2. نظريات الانفعال

3. تصنيف الانفعال

4. مفهوم ضبط الانفعالات

5. طرق تحقيق القدرة على ضبط لانفعالات

أولاً: مفهوم الذكاء:

أهتم علماء النفس والمربون بدراسة مفهوم الذكاء والتعمق فيه، وذلك لما تميز به هذا الموضوع من تأثير وانعكاسات متوقعه على الكثير من المجالات والجوانب الاجتماعية والتعليمة والتربوية بل وحتى الإدارية منها، وأهتم العامة بمفهوم الذكاء لما يتوقع أن يحققه لهم من مردود سواء على المستوى النفسي أو الاجتماعي أو العملي.

ويعد مفهوم الذكاء من أكثر المفاهيم السيكولوجية التي يدور حولها نقاش بين علماء النفس ومستخدمي نتائج دراسات علماء النفس، كالمسئولين عن اتخاذ القرارات في مختلف المجالات سواء التربوية أو النفسية والاجتماعية منها، لما لذلك المفهوم من تأثير على حياة الأفراد ومعالجة المشكلات النفسية والاجتماعية والتربوية.

فمفهوم الذكاء يتسم بتعدد تعريفاته وتنوعها نظراً لعدم وضوح المقصود منه على وجه التحديد مما أدى اختلاف وجهات نظر علماء النفس حول تعريفه تعريف علمي لهذا المفهوم، بل وصل الأمر إلى عدم الاتفاق على مقياس موحد للذكاء، ألا ان هذا لم يمنع علماء النفس والمستفيدين منه من الاستمرار في محاولتهم لتعريف الذكاء وبناء مقاييس للذكاء تتميز بالثبات والصدق في التنبؤ بمستوى الذكاء للأفراد (محمدعبد الهادى حسين،2003، صـ 49-50).

وقد استحوذ مفهوم الذكاء الوجداني على اهتمام بالغ في العقود الثلاثة الأخيرة في الدراسات والأبحاث التربوية والنفسية والاجتماعية التي تناولته ، فالنظرة الحديثة للوجدان تعترف بأهميته المتزايدة في حياة الإنسان ، وأنه ليس عمليات منفصلة عن عمليات التفكير والدافعية لدى الإنسان ، بل هي عمليات متداخلة مكملة لبعضها البعض ، فالجانب المعرفي لدى الإنسان يسهم إيجابيا في العملية الوجدانية من خلال تفسير الموقف الانفعالي وترميزه وتسميته ، ومن خلال عملية الإفصاح والتعبير عنه ، كما يمكن أن يسهم سلبا عن طريق التفسير الخاطئ للموقف ، من جانب آخر فمن الممكن أن يسهم الوجدان في ترشيد التفكير ، فالمزاج الإيجابي ينشط الإبداع ويحل المشكلات ، والمزاج الحزين يساعد على التفكير الاستدلالي وفحص البدائل المتاحة ، كما أن المشاعر الإيجابية تساعد الفرد على تصنيف وتنظيم المعلومات (عثمان حمود الخضر ، 2002 ، ص 7).

ويعد مفهوم الذكاء الوجدانى مفهوماً حديثاً جذب انتباه كثير من الباحثين والعامة، ورغم أن أول من أطلق مسمى الذكاء الوجدانى Emotional intelligence) هما "سالوفي وماير" وكان ذلك في عام 1990 إلا أن السبب بعد الله في انتشار هذا المفهوم هو "دانيال جولمان" في كتابه المعنون بـ: (Emotional Intelligence: why it can matter more than IQ?) والذي كان إصداره في عام 1995 وثم تبعته بعد ذلك الكثير من المقالات والتي توضح فكرة أن النجاح في الحياة الاجتماعية أو المهنية لا يعتمد على قدرات الفرد الذهنية (الذكاء العقلي)، ولكن على ما يملكه هذا الفرد من قدرات اصطلح على تسميتها بالذكاء الوجدانى (عثمان حمود الخضر،2006،ص 1).

كما بحث كل من " ماير وسالوفي" Salovey & Mayer 1990 في مفهوم الذكاء الوجداني. وقد أصبح هذا المفهوم أكثر تداولا على يد " دانييل جولمان " Daniel Goleman ، الذي كتب كتابين في الموضوع : الذكاء العاطفي 1995 وذكاء المشاعر 1998 ، ويرى أن معامل الذكاء يساهم مساهمة متواضعة في تحقيق النجاح في حين هناك عوامل أخرى تساهم بنسبة أكبر ، وقد حددها "جولمان " بنسبة 80%. وتتمثل هذه العوامل في " قدرات الذكاء الانفعالي أو العاطفي" مثل: أن تكون قادرا على حث نفسك على الاستمرار في مواجهة الاحباطات، والتحكم في النزوات، وتأجيل إحساسك بإشباع النفس وإرضائها، والقدرة على تنظيم حالتك النفسية،و منع الأسى أو الألم من شل قدرتك على التفكير ، وأن تكون قادرا على التعاطف والشعور بالأمل (دانيال جولمان ، 2000، ص55).

ويتكون الذكاء الوجداني من الذكاء الشخصي والذكاء بين الأشخاص (الذكاء الاجتماعي) Intrapersonal and interpersonal intelligence فالذكاء الشخصي يجعلنا نستشعر العلاقات الداخلية بين أفكارنا والأحداث التي تواجهنا، أما الذكاء بين الأشخاص فيجعلنا نتعامل مع الآخرين ونتواصل معهم بسهولة ويسر (عبد المنعم أحمد الدردير، 2004، ص 13).

وتشير بعض الدراسات إلى أن الذكاء العام وحده لا يضمن نجاح الفرد وتفوقه ، وإنما يحتاج الفرد إلى الذكاء الوجداني الذي يعد مفتاح النجاح في المجالات العلمية والعملية ، ويرتبط هذا النوع من الذكاء إيجابيا بمجموعة من المتغيرات المرغوبة شخصياً واجتماعياً ،

فالذكاء الوجداني يرتبط إيجابيا بالرضا عن الحياة (Palmer ,et al, 2002) ، ويرتبط بجودة العلاقات الاجتماعية للفرد (Austin, et al,. 2005) ، ويرتبط بالعلاقات الإيجابية مع الأصدقاء (Brackett , et al,. 2004) ، والأفراد الأكثر ذكاء وجداني هم أفضل في جانب الصحة النفسية والبدنية ، وأكثر اهتماماً بمظهرهم الخارجي (Brackett , et al,. 2004) وهم أكثر تفوقا من الناحية الأكاديمية (Parker , et al,. 2004) (عثمان حمود الخضر وهدى ملوح الفضلى ، 2007 ، ص 17).

كثير من الدراسات ركزت على الجوانب المعرفية فقط في ذكاء الطلاب، ولم تتطرق إلى الجوانب غير المعرفية في ذكائهم. مع أن العديد من البحوث في المرحلة الحالية تبين أن تنمية الجوانب الاجتماعية والوجدانية أمر ضروري.، فقد ظهرت برامج للتنمية الاجتماعية والوجدانية التي استخدمت في الكثير من مدارس الدول المتقدمة (جابر عبد الحميد جابر ، 2004).

عرف طارق عامر الذكاء بأنه قدرة عضوية لها أساس في التكوين الجسماني، ويرجع اختلاف الأفراد فيه إلى اختلافهم في التكوين العضوي، وهذه القدرة بهذا المعنى موروثة ولا يعني هذا أن الذكاء لا يتأثر بالبيئة بل يتأثر بها، ويعرف بينيه (Binet) الذكاء بأنه قدرة الفرد على الفهم والابتكار والتوجيه الهادف للسلوك والنقد الذاتي، بمعنى قدرة الفرد على فهم المشكلات والتفكير في حلها وقياس هذا الحل أو نقضه وتعديله،

بينما يرى شترن (Stern) الذكاء بأنه القدرة على التصرف السليم في المواقف الجديدة، في حين يعرف كلفن (Colvin) الذكاء بأنه القدرة على التعلم والقدرة على التحصيل، ويعرف وكسلر (Wechsler) الذكاء بأنه القدرة الكلية للفرد على العمل الهادف والتفكير المنطقي والتفاعل الناجح مع البيئة(طارق عبد الرءوف عامر،2008: 18). ومن هذا المنطلق اهتمت المؤسسات التعليمية والتربوية بتطوير هذا المفهوم والاستفادة منه في رفع مستوى التحصيل الدراسي لدى الطلاب والتعامل مع النشء بصفه خاصة لإكسابهم المزيد من المعرفة والعلوم الفكرية والنفسية (صلاح الدين عراقى و تحية محمد عبد العال،2005: 159).

و ذكر طارق عبد الرءوف عامر (2008: 30-36) أنه في عام (1904م) وجد تشارليز سبيرمان (Chsrles) أن مفهوم الذكاء يشمل عامل ذكاء عام رئيسي ويقع تحت هذا العامل العام عدة عوامل خاصة، ولكن هذه العوامل لها أهمية ثانوية بالنسبة للعامل العام ككل، وأطلق عليها نظرية سبيرمان (Spearman) كنايه على أسمه ويطلق عليها أيضاً نظرية العاملين، وتعني الذكاء العام والذكاء الخاص،

وأشار سبيرمان إلى أن كل نتاج عقلي يتأثر بعاملين هما: عامل عام يؤثر في هذا الأداء وفي كل أداء يقوم به الفرد، وعامل خاص يقتصر تأثيره على هذا الأداء فقط، ، ولقد توصل سبيرمان إلى معرفة مدى التداخل والتشابك بين الاختبارات العقلية المختلفة وكذلك مدى انفصالها واستقلال بعضها عن بعض بواسطة إيجاد معامل الارتباط بين نتائج تلك الاختبارات.

وإن غموض تفسير مفهوم الذكاء وصعوبة الدقة في تحديده وتعريفه تعريفاً موحداً بين المهتمين ذلك يعود لعدة أسباب سواء لشمول هذا المفهوم لدوافع واتجاهات الأفراد وهي نفسيه لا شعوريه، وقد لا يرغب بالإفصاح عنها كأن يحاول إخفاءها أو التمويه عنها، وايضاً لاختلاف توجهات العلماء والباحثين الذين تناولوا هذا المفهوم وتعرضوا له، فكل باحث يحاول أن يتطرق لهذا المفهوم من خلال وجهة نظره ومن خلال تخصصه أو لما يخدم مصالحه سواء الشخصية أو العلمية.

ففي نهاية الثمانينيات ظهرت نظريات حديثة في الذكاء حلت محل النظريات القديمة وأحياناً كانت عبارة عن تطوير لتلك النظريات أو إضافات لتلك النظريات فهناك نظرية ثورنديك (Thorabike) ويطلق عليها أيضاً نظرية العوامل المتعددة أو الذكاء المحدد بشبكة عصبية، ويعتقد ثورنديك أن التحليل الدقيق للذكاء يظهر لنا وجوب تعريفه فسيولوجيا،

ولكنه مع ذلك يقدم تعريف سيكولوجي فيقول: إن الذكاء ليس إلا مجرد ربط أو تكوين الروابط، وإن الناس يختلفون في الذكاء بقدر اختلافهم في عدد ترابطات الأفكار التي تستطيع نفوسهم إجرائها، فهو يرى أن الذكاء هو نتاج عدد كبير من القدرات العقلية المترابطة وهو ما عرف فيما بعد بنظرية العوامل المتعددة (طارق عبد الرءوف عامر،2008: 33).

و وفقا لنظرية الذكاءات المتعددة، فأن الذكاء يشمل:

- الذكاء اللغوي: ويعني قدرة الفرد على تناول ومعالجة واستخدام بناء اللغة ومعانيها في مهارات التعبير عن النفس إو في مخاطبة الآخرين.
- الذكاء المنطقي الرياضي: ويتمثل في القدرة على التفكير المنطقي وحل المشكلات والاستدلال بين النماذج وإدراك العلاقة.
- الذكاء البصري المكاني: ويعني القدرة على إدراك العالم البصري المكاني بدقة من خلال المهارات والتعرف البصري والتعبير البصري والصور العقلية والاستدلال المكاني.
- الذكاء الجسمي الحركي: ويشير إلى القدرة على ربط أعضاء الجسم بالعقل لأداء بعض المهام مثل اللاعب الرياضي أو استخدام اليدين لإنتاج بعض الأشياء مثل الطبيب الجراح والنحات والرسام.

- الذكاء الموسيقي: ويشير إلى قدرة الفرد على إدراك وإنتاج الصيغ الموسيقية المختلفة والجرس الموسيقي ونوعية الصوت.
- الذكاء الاجتماعي: ويعني قدرة الفرد على التواصل والتفاعل الاجتماعي الايجابي مع الآخرين.
- الذكاء الشخصي: ويشير إلى قدرة الفرد على إدراك مشاعره ودوافعه واستخدام المعلومات لشئون حياته واتخاذ القرارات المناسبة له.
- ذكاء الطبيعة: ويعني القدرة على استكشاف وتمييز وتصنيف الأشياء التي توجد في الطبيعة والحيوانات والصخور(موسى توفيق الماموط، 2008: 51-56).

مفهوم الذكاء الوجداني:

قد تزايدت واحتدمت النقاشات حول الذكاء الوجداني في الآونة الأخيرة وأصبح هذا الموضوع المادة العلمية لأفضل الكتب وأكثرها مبيعا في المجتمع الأمريكي والذي ألف (دانييل جولمان)عام 1995 وانتهى النقاش إلى ان هذا الموضوع من الذكاء ليس مكنون بسيط وليس سهل الحديث عنه ووصفه عن طريق الثرثرة ولكن في الواقع كينونة معقدة ومؤهلة وفعالة (صفاءالأعسر وعلاء الدين كفاني ،2000 :7).

ظل تعريف الذكاء بأنه قدرة عامة تسيطر على كل ألوان السلوك الإنسانى كما قدمه ثرستون وجلفورد وسبرمان قديماً فى بداية القرن العشرين وقد أطلق عليه محصلة قياس القدرات العقلية الأولية كما أطلق عليه موهبة المواهب وقدرة القدرات .وظلت لسنوات عديدة مفاعيم الذكاء تدور حول فكرة القدرات العقلية والعامل العام .

وقدم كل من سالوفي وماير (1995) مقالاً بعنوان الذكاء الوجداني وأشارا فيه بأن الذكاء الوجداني هو نوع من الذكاء الاجتماعي واهم وظائفه إرشاد التفكير وتخصيص القدرات التي تسهم في حل المشكلات (خالد النجار ،2007 :438).

كما قدم جولمان أفضل ما كتب عن الذكاء الوجداني في كتابه الشهير الـذكاء الوجـداني " والـذي تنـاول فيه ما اسماه بالعقل الوجـداني " وطبيعـة الـذكاء الوجداني والمجـالات التـي لـه دور فيهـا ودوره فـي براعـة الإنـسان وتقدمه في مجالات الحياة العملية قياسا بالذكاء الأكاديمي . الذي له الدور البارز في حياة الفرد التعليمية (عبد الهادى السيدعبده وفاروق السيد عثمان ، 2002 : 248).

وقدم فؤاد أبو حطب (1973 – 1978 - 1983 – 1996) تصنيف للذكاء فى ثلاثة أنماط وهى الذكاء المعرفى والذكاء الإجتماعى والذكاء الوجدانى وهى دالة لنشاط الشخصية ككل والمعرفة والوجدان طرفان لمتصل يقع بينهما الذكاء الإجتماعى .

وعرف فؤاد أبو حطب (1978) الذكاء بأنه مجموعة المعلومات الحسية والمعلومات الإدراكية والإجتماعية .

وقدم هاوارد جاردنر الذكاءات المتعددة فى كتابه سبعة ذكاءات مطلوبة للنجاح فى الحياة وهى :

1. الذكاء اللغوى .
2. الذكاء المنطقى الرياضى .
3. الذكاء المكانى .
4. الذكاء الجسمى أو الحركى .
5. الذكاء الموسيقى .
6. الذكاء فى العلاقة مع الآخرين .
7. الذكاء الشخصى الداخلى .

وأضاف حديثاً ثلاثة ذكاءات أخرى ليصل عدد الذكاءات إلى عشرة ، وهى :

1. الذكاء الروحى .
2. الذكاء الوجودى .
3. الذكاء الطبيعى .

وأضيف حديثاً الذكاء الأخلاقى . ليصل عدد الذكاءات (11)(آمال عبد السميع باظه 2012:160– 161).

تعريفات الذكاء الوجدانى:

وعرف بار-أون الذكاء الوجدانى بأنه تنظيم مكون من المهارات والكفاءات الشخصية والعاطفية والاجتماعية التي تؤثر في قدرة الفرد للتعامل بنجاح مع المتطلبات البيئية والضغوط.(Bar-on,1997:14)

يرى جولمان (1995) أن الذكاء الوجداني مجموعة من المهارات الانفعالية التي يتمتع بها الفرد واللازمة للنجاح في التفاعلات المهنية وفي مواقف الحياة المختلفة. وعرفه أيضاً بقوله إنه قدرتنا على معرفة مشاعرنا ومشاعر الآخرين وعلى تحقيق ذواتنا وإدارة انفعالاتنا وعلاقتنا مع الآخرين بشكل فعال(عبد العظيم سليمان المصدر 596:2008).

يعرف بار أون Bar-on الذكاء الوجداني أنه مجموعة من الإمكانات غير المعرفية والكفاءات والمهارات التي تؤثر على قدرة الفرد على النجاح ومواجهة متطلبات وضغوط البيئة (آمال جوده 703:2007).

و عرفه إبراهام (1999) بأنه القدرة على استخدام المعرفة والانفعالية لحل المشكلات من خلال الانفعالات اللإيجابية (المرجع السابق :704).

ويرى عبد الستار إبراهيم (2005) أنه مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر الآخرين وانفعالات الآخرين ، ومن ثم يكون أكثر قدرة على ترشيد حياته النفسية والاجتماعية انطلاقاً من هذه المهارات ، فالشخص الذي يتسم بدرجة عالية من الذكاء الوجداني يتصف بقدرات ومهارات تمكنه من أن :

- يتعاطف مع الآخرين خاصة في أوقات ضيقهم.
- يسهل عليه تكوين الصداقة والمحافظة عليها.
- يتحكم في الانفعالات والتقلبات الوجدانية.
- يعبر عن المشاعر والأحاسيس بسهولة.
- يحترم الآخرين ويقدرهم.-يواجه المواقف الصعبة بثقة (محمد بكر نوفل 81:2007).

كما يرى محمد بكر نوفل (101:2007) أن الذكاء الوجداني يشير إلى القدرة على فهم الفرد لذاته من خلال استنباط أفكاره و انفعالاته و قدرته على تصور ذاته من حيث القوة و نواحي الضعف و الوعي بأمزجته الداخلية و مقاصده و دوافعه و فهمه و تقديره لذاته ومن ثم توظيف هذه القدرة في توجيه نمط حياته من خلال التخطيط لها.

ويعرفه (نخبة من المتخصصين،2009) بأنه :مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الفرد من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين(نخبة من المتخصصين،2009 : 13).

يرى محمد السعيد أبو حلاوة (4:2010) أن الذكاء الوجداني عبارة عن قدرة التدبر و التفكير في الانفعالات إضافة إلى القدرة على توظيف و استخدام الانفعالات و المعلومات الانفعالية لتسهيل عملية التدبر و التفكير و الاستدلال بصفة عامة.

و يرى أحمد فلاح العلوان (131:2011) أنه قدرة الفرد على الوعي بحالته الانفعالية و انفعالات الآخرين و التعاطف و التواصل الاجتماعي مع الأفراد المحيطين به و يقاس بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الذكاء الوجداني المستخدم.

أبعاد ومكونات الذكاء الوجدانى:

الأبعاد الخمسة للذكاء الواجدانى كما يراها جولمان (Golman) والتي يرى أنه يجب أن تتواجد في كل نشاط فردي وجماعي، فتشمل على ما يلي:

- الوعي بالذات Self- Awareness (تعرف على عواطفك وانفعالاتك): فمعرفة الفرد لعواطفه ووعي الفرد بذاته وإدراك مشاعره حال حدوثها هو أساس الثقة بالنفس وهو الأساس الذي يبني عليه الفرد قراراته التي يتخذها في مجمل الأمور وشئون حياته التي تتطلب إتخاذ القرارات.

- معالجة الجوانب الوجدانية Managing Emotions (إدارة انفعالاتك ومعالجة الجوانب الوجدانية والعاطفية): وهو يعتبر البعد الثاني من الأبعاد الخمسة للذكاء العاطفي، ويهتم بكيفية معالجة وتعامل الفرد مع المشاعر التي قد تزعجه أو تؤذيه، والقدرة على التعامل مع المشاعر بحيث تكون متوافقة مع المواقف الحالية.

- الدافعية Motivation (القدرة على تحفيز الذات): وهي تقدم الفرد والسعي نحو دوافعه، كما يعتبر الآمل محفز ومكون للدافعية لكثير من الأفراد مما يجعلهم يتمسكون بتحقيق أحلامهم وطموحاتهم بكل عزيمة وإصرار.

- التعـاطف العقلـي Empathy (القـدرة علـى التعـرف وفهـم عواطـف الآخرين): ويعني التفهم ففي حين اهتمت الأبعاد الثلاثـة السابقة لـذكاء العـاطفي بـذات الفـرد ومـا يـدور فـي داخلـة، أهـتم هـذا البعـد بعلاقاتـه بالآخرين، فهو يعني قراءة مشاعر الآخرين والتعرف علـى تعبيراتهم من خلال أصواتهم ووجوههم وحتى تلميحاتهم.

- المهـارات الاجتماعيـة Skills Social (إدارة انفعـالات الآخـرين): ويعنـي كيفيـة علاقـات وصـداقات الفـرد وحسـن إدارتهـا مـع الآخـرين والتعامـل المجتمع بكل مهارة واقتدار، وحل المشكلات والنزاعات والقدرة علـى التفاوض

(محمـد عبـد الهـادى حسـين، 2007: 255-256؛ محمـد عبـد الهـادي حسين، 2006: 235-236؛ محمد عبد الهادى حسين، 2003: 40-41).

علاقة أبعاد الذكاء الوجدانى بالصحة النفسية للأفراد :

أ) الوعى بالذات Sell –Awareness :

1 – الاستقلالية .

2 – توجية الذات .

3 – تقدير الذات .

4 – الوعى الوجدانى .

ب) التواصل الوجدانى :

1 – التوكيدية .

2 – التعاطف .

3 – شجاعة المواجهة .

ج) التواصل الإجتماعى :

1 – المهارات الاجتماعية .

2 – الإدراك الإجتماعى .

3 – التعبير الوجدانى .

د) الدافعية الذاتية :

1 – الدافعية للانجاز والمثابرة .

2 – التفاؤل .

3 – تحمل الضغوط .

4 – ارجاء الإشباع .

ه) التنظيم الوجدانى :

1 – التحكم الذاتى .

2 – يقظة الضمير واستحقاق الثقة .

3 – التكيف .

4 – الابتكار (آمال عبد السميع باظه،2012-172).

تعريف للذكاء الوجدانى:

الذكاء الوجدانى: "هو قدرة الفرد على فهم مشاعره واتخاذ قرارات التي تساعده على التوافق والتكيف وقدرته على التحكم وضبط انفعالاته وتكوين علاقات إجتماعية ناجحة

النماذج المفسرة للذكاء الوجداني

بالرغم من وجود عديد من النظريات المختلفة للذكاء الوجداني إلا أن هناك نماذج تمثل أفضل النماذج التي تم التوصل إليها بخصوص ذلك المجال وهي:

1- نموذج " بار – أون " للذكاء الوجداني

2- نموذج " دانيل جولمان " (1995 - 2003)

3- نموذج " ماير وسالوفى " (1997)

تلك النماذج تساعد في إبراز الأساليب والطرق والمقاييس التي استخدمت لتقييم تلك النظريات.

1- نموذج " بار- أون"

لقد توصل بار- أون إلى واحد من أهم وأول المقاييس المستخدمة لتقييم الذكاء الوجداني معتمداً على مفهوم نسبة الذكاء.

وهو من مقاييس التقرير الذاتي حيث الدرجة تعكس إجابات الفرد على أسئلة المقياس ويعتبر ذلك المقياس باعثاً ومحفزاً على الوصول إلى النتائج الجيدة وليس فقط مجرد إحصاء النتائج التي يتوصل إليها الأفراد ؛ حيث يركز على مجموعة من القدرات والكفاءات الاجتماعية والوجدانية إستخدم بار أون مصطلح الذكاء الوجدانى فى بداية (1985) وتوالت كتاباته وتطوير أرائه حتى (2007).

يركز هذا النموذج على كل من القدرات الإنفعالية والإجتماعية على الوعى والفهم والإرتباط مع الآخرين والقدرة على التعامل مع المشاعر القوية والقدرة على التكيف مع التغيير وحل المشكلات الشخصية والإجتماعية.

ويتميز ذوى الذكاء الوجدانى المرتفع بإقامة الإتزان والنجاح فيه بين ضغوط البيئة والمطالب الشخصية.

وانخفاض الذكاء الوجدانى يصحبه انخفاض النجاح فى الحياة والمعاناة من المشكلات الوجدانية والإجتماعية.

ويتكون الذكاء الوجدانى من مكونات أساسية خمسة تشتمل على مكونات فرعية (15) وأشار إلى إمكانية تحسينها أو تطويرها مع الممارسة والنضج أو إكتسابها مع الاستعداد.

1 – الذكاء داخل الشخص:

ويقصد به وعى الفرد بذاته والتعبير عنها ويشتمل هذا البعد على خمسة أبعاد فرعية وهى:

أ) الوعى بالذات الوجدانية:

وتعنى القدرة على معرفة إنفعالاته والوعى بها والتمييز بين تلك المشاعر والإنفعالات لمعرفة ما يشعر به الفرد.

وبواعث تلك الإنفعالات والمشاعر.

ب) تقدير الذات أو إعتبار الذات:

يشتمل على الرضا عن الذات وتقديرها واحترامها.

ج) التوكيديه:

قدرة الفرد على التعبير عن المشاعر والوجدانات لدى الفرد والدفاع عن حقوقه بطريقة وسطية ليست بالعدوانية والعنف أو السلبية والشعور بالنقص وانخفاض الكفاءة.

د) تحقيق الذات:

وتأتى هذه القدرة بعد الوعى بالذات وتقديرها وتوكيدها وصولاً إلى تحقيق الذات ووضع أهداف محددة والعمل على تحقيقها.

وتنمية المواهب والتحدى وصولاً لتحقيق النظرة المستقبلية الإيجابية.

ه) الاستقلالية:

تعنى قدرة الفرد على التحكم والتوجه الذاتى فى فكره ووجدانه وتحمل المسئولية.

2 - الذكاء بين الأشخاص.

يشمل الوعى الإجتماعى للفرد ويظهر كمهارة للتعامل مع المحيطين به، ويشمل:

أ) التفهم:

يقصد به الفهم والوعى لمشاعر الآخرين.

ب) العلاقات الشخصية مع الآخرين.

القدرة على إقامة علاقات مع الآخرين من الجانبين.

ج) المسئولية الإجتماعية:

تعنى المشاركة والتعاون فى المجتمع المحيط وأن يجعل الفرد مصلحته ومصلحة الآخرين على متصل متساوى واحد.

3 – القدرة على التكيف:

ويقصد به المرونة والقدرة على تقبل التغيير بل وإحداث التغيير ويشتمل على:

أ) المرونة:

ويقصد بها قدرة الفرد على تغيير افعالاته وأفكاره مع الأزمات والضغوط والمواقف المستجده فى دينامية.

ب) أسلوب حل المشكلات:

وهى قدرة الفرد على اكشف عن المشكلات وتحديدها وإيجاد الحلول وانجازها.

ج) التحقق من الواقع:

ويقصد به خبرة الفرد للواقع وادراك مدى التطابق بين ما يخبره أو يشعر به وما هو موجود فعلاً فى الواقع.

4 – إدارة الضغوط:

ويقصد بها قدرة الفرد على إدارة استراتيجيات إدارة الانفعالات وتشمل:

أ) ضبط الإندفاع:

وهى القدرة على مقاومة الاندفاع أو الاستثارة والتحكم فى الاستجابات.

ب) تحمل الضغوط:

قدرة الفرد على الصمود والمجابهة للضغوط والمواقف المثيرة للغضب.

5 – المزاج العام:

قدرة الفرد على الشعور بالسعادة والرضا عن الذات والرضا عن الحياة والتفاؤل.

أ) السعادة:

هى الرضا عن الذات والآخرين والاقبال على الحياة وتحمل المسئولية والتقدير الايجابى لعلاقة الفرد مع الآخرين.

وقدم بار-أون تنظيم أبعاد الذكاء الوجدانى إلى عوامل ثلاثة مرتبة حسب أهميتها:

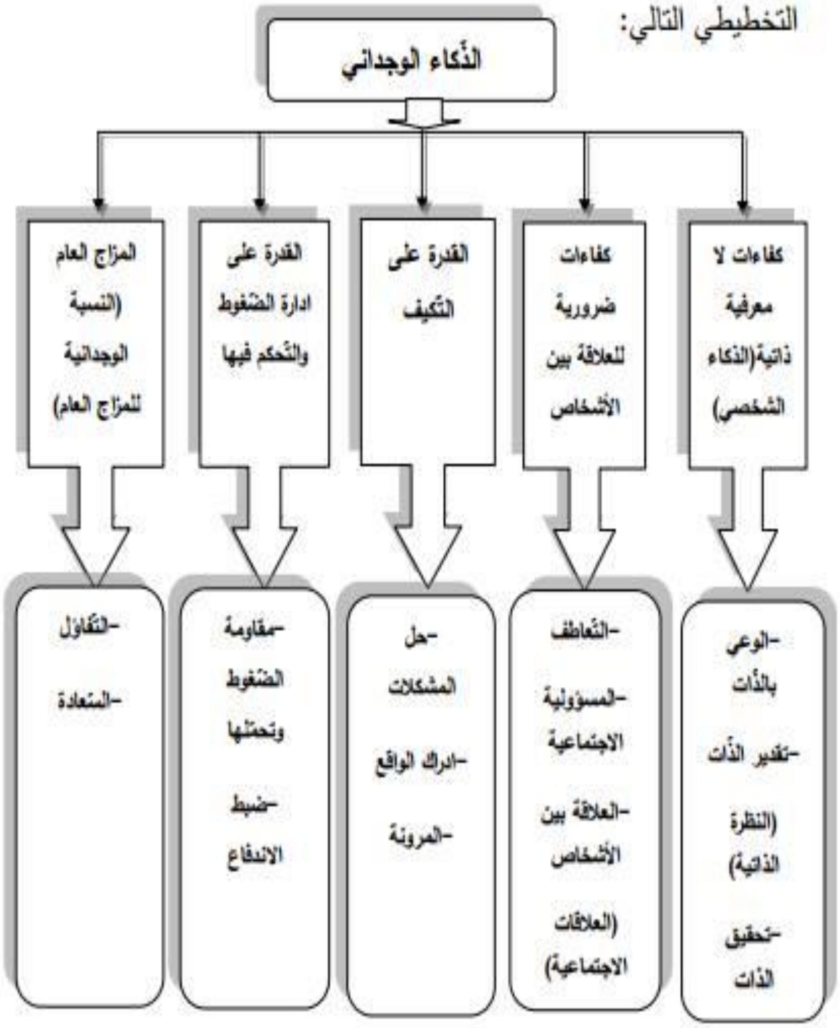
1- عوامل جوهرية: وتشمل الوعى بالذات الواجدنية - التوكيدية - ضبط الانفعالات - التحقق من الواقع.

2- عوامل مساندة: وتشمل تقدير الذات - الإستقلالية - المئولية الجتماعية - المرونة - التفاؤل - تحمل الضغوط.

3ـ عوامـل محصـلة للعـاملين السـابقين: وتشـمل أسـلوب حـل المشـكلة ـ السـعادة ـ تحقيـق الـذات ـ العلاقـات الإجتماعيـة (آمـال عبـد السـميع باظـه، 2012:162 -166).

و قد أوضح بار ـ اون فى نظريته ، أن الذكاء الوجدانى يتكون من خمسة كفـاءات لا معرفيـة (السـيد ابـراهيم السـمادونى ، 2007 :103) كمـا هـى موضحة بالشكل التخطيطى التالى

التخطيطي التالي:



الشكل (1) نموذج بارـ أون لمكونات الذكاء الوجدانى (السيد إبراهيم السمادونى ، 2007 :104)

المقاييس المستخدمة في نموذج " بار- أون "

استخدم بار- أون قائمة باسمه وتعتمد على التعزيز الذاتي للفرد وتقيس تلك القائمة خمسة أبعاد للذكاء الوجداني ؛ وتحتوي تلك القائمة على 133 سؤالاً أو مفردة بقصد الوصول إلى نسبة الذكاء لدى الفرد ويتم الإجابة على الأسئلة أو المفردات من خلال مقياس متدرج من خمسة نقاط يتراوح ما بين (نادراً جداً / ليس صحيحاً / صحيحاً غالباً / يحدث ذلك الأمر احياناً / مطلقاً) ويتم تحويل الإجابات – 22 –

2 - نموذج " دانيل جولمان "(1995 – 2003) :

تأثر جولمان بأعمال ونموذج ماير وسالوفي واعتمد مفهومه للذكاء الوجداني أنه مجموعة من المهارات الانفعالية التي يتمتع بها الفرد واللازمة للنجاح في التفاعلات المهنية وفي مواقف الحياة المختلفة. وعرفه أيضاً بقوله إنه قدرتنا على معرفة مشاعرنا ومشاعر الآخرين وعلى تحقيق ذواتنا وإدارة انفعالاتنا وعلاقتنا مع الآخرين بشكل فعال ولذلك فإنه يقيس خمس أبعاد:

1- الوعي بالذات.

2- معالجة الجوانب الوجدانية وإدارة الانفعلات.

3- تحفيز الذات.

4- التعاطف.

5- التواصل أو المهارة الاجتماعية.

عرف الذكاء الوجدانى بالقدرة على معرفة مشاعرنا ومشاعر الآخرين وحفز دافعيتنا ومعالجة انفعالاتنا جيداً داخل أنفسنا وفى علاقاتنا مع الآخرين.

وقسم الذكاء الوجدانى إلى الكفاءة الشخصية (الذات) والكفاءة الإجتماعية (الآخر).

ويرى جالمان أن الكفاءات الوجدانية ليست مواهب فطرية ولكن يمكن تعلمها واكتسابها وتنميتها لتحقيق فاعلية جيدة.

ويولد الأفراد ولديهم كفاءات وجدانية ويؤثر كل منهما فى الآخر وتمر بمرحلتين التعرف على الانفعالات بالذات والآخرين ثم التنظيم أيضاً للذات والأخرين.

وقام جولمان بمراجعة الأبعاد الخمسة المقسمة إلى كفائتين ذاتية شخصية وإجتماعية إلى أربع ة أبعاد وهى:

1. الوعى الذاتى الوجدانى (الذات)
2. إدارة الذات.
3. الوعى الإجتماعى (الآخر).
4. إدارة العلاقات (آمال عبد السميع باظه، 166:2012- 168).

- **المقاييس المستخدمة في نموذج " دانيل جولمان"**

اعتمد هذا المقياس على تقديم الأسئلة في صورة مواقف ولكل موقف مجموعة من الاستجابات يختار منها المفحوص استجابة واحدة وبناءاً عليه يتم يحويل الإجابات إلى نتائج ونسب (سلامة عبد العظيم حسين ،طه عبد العظيم حسين 2006: 49-67)

3- نموذج ماير وسالوفى (1997):

عرف ماير وسالوفى الذكاء الوجدانى بأنه قدرة على إدراك الانفعالات بدقة وتقييمها والتعبير عنها والقدرة على توليد المشاعر والقدرة على فهم الانفعال والمعرفة الوجدانية والقدرة على تنظيم الانفعالات بما يعزز النمو الوجدانى والمعرفى.

بمعنى أن الذكاء الوجدانى يتألف من الخبرة والاستراتيجية أو الإدارة الوجدانية.

نموذج ماير وسالوفى للذكاء الوجدانى

1- الإدراك الوجدانى

2- التكامل الوجدانى

3- الفهم الوجدانى

4- إدارة الوجدان

أ) الإدراك الوجدانى:

مما سبق يتضح أن النظر إلى الذكاء الوجدانى باعتباره ملخص العلاقة بين المعرفة والوجدان.

والوعى الوجدانى هو نوع من المعالجة المعرفية ينشط الاستجابة ويقصد بالادراك الوجدانى الادراك والتقييم المعرفى والتعبير عن الانفعال وفهم التعبيرات الانفعالية مثل نبرات الصوت أو تعبيرات الوجه، سواء داخل الفرد أو للآخرين وتشمل:

1 – القدرة على الوعى بالانفعالات ومشاعر الذات.

2 – القدرة على فهم انفعالات الآخرين وتمييزها من خلال المظهر والصوت والوجه.

3 – القدرة على التعبير بدقة عن المشاعر الذاتية وعلاقتها بمشاعر المحيطين.

4 – التمييز بين الانفعالات الصادقة والمزيفة.

ب) التكامل الوجدانى:

يقصد به تأثير الوجدانات على النظام المعرفى وتركيزه على النشاط العقلى وتنظيم أولويات المعلومات المرتبطة بالانتباه ويشتمل على:

توظيف فهم الانفعالات لدى الأخرين فى التعامل الإيجابى معهم.

توجية الانتباه للمعلومات ذات الأهمية المرتبطة بالموقف الحالى.

تنشيط الابتكار والتفكير والتخيل واسلوب حل المشكلات.

تنشيط الذاكرة.

القدرة على اتخاذ القرار.

ج) الفهم الوجدانى:

هو القدرة على فهم أسباب الانفعالات اى العوامل الكامنة المسئولة عنها ومكوناتها والتعبير عنها وتشتمل على:

التعرف على الانفعالات وتسميتها والتمييز بينها.

تفسير معانى الانفعالات مثل الحزن – الخجل – الفرح – الصفاء.

فهم الانفعالات المرتبة مثل الحب – الخوف – الغيرة – العواطف.

إمكانية التغير أو التحول فى شدة الإنفعال.

التوقع للانفعالات.

د) إدارة الوجدان:

تمثل إدارة الوجدان أعلى مستويات الذكاء الوجدانى ويقصد به تنظيم الوجدانات وتفعيلها لتشمل الجانب المعرفى والوجدانى معاً وتشمل:

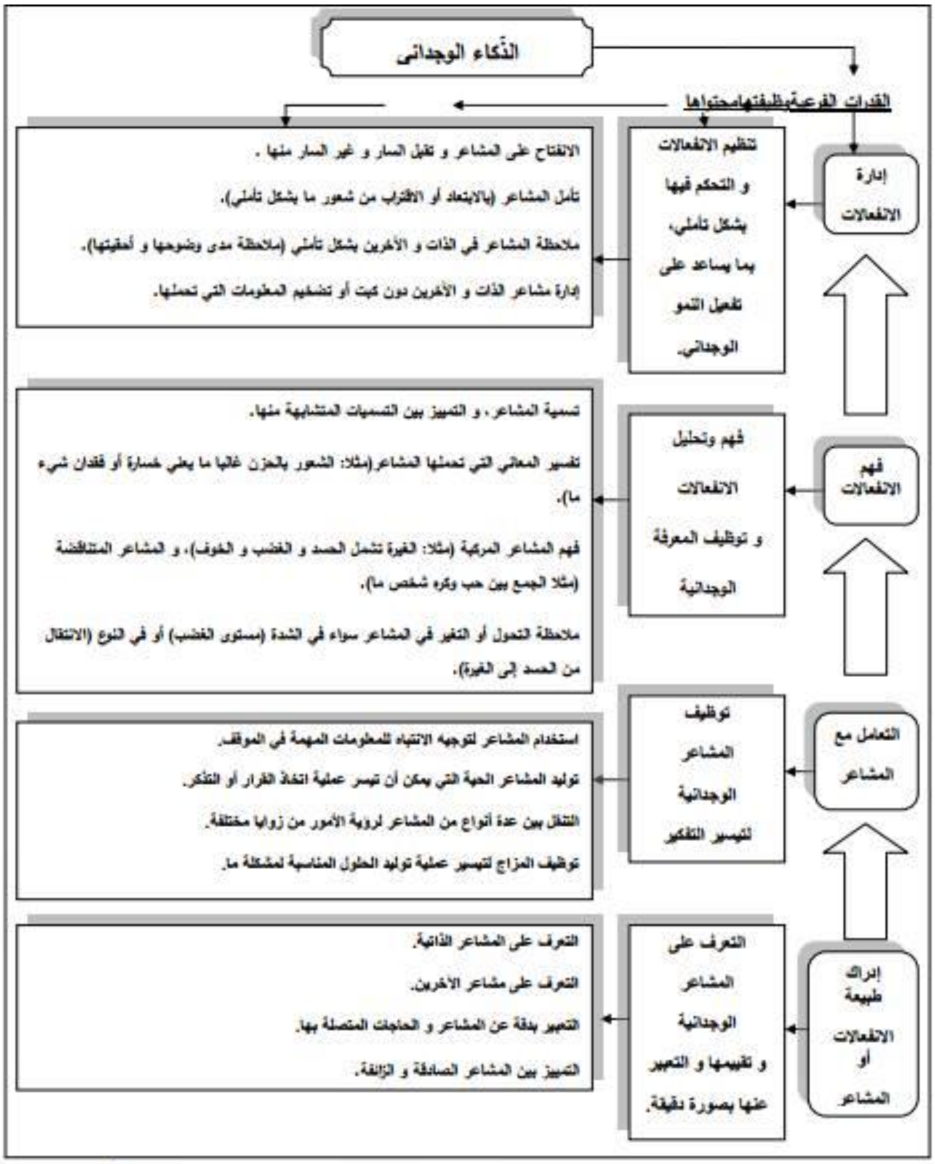
تقبل كل المشاعر السارة (الإيجابية) والغير السارة (السلبية).

قدرة الفرد على إظهار أو كبت الانفعالات تبعاً للخبرة والموقف.

القدرة على إدارة انفعالات الذات والآخرين.

ضبط الانفعالات مثل الغضب – الحزن.

القدرة على التعرف على اتجاهات الآخرين وتفكيرهم (آمال عبد السميع باظه ،2012 : 168 –170).



الشكل (2) مكونـات الـذكاء الوجدانى كمـا يراهـا مـاير و سـالوفى (أحمد سعد جلال 2008 : 80)

ثانياً - التوازن النفسى Psychological balance

الإنسان بحكم تكوينه يسعى للوصول لحالة التوازن والتوازن النفسي يعتمد كثيرا على تقدير الذات الإيجابى، ويعتمد على الاستفادة من الخبرات السابقة في حل المشكلات ومواجهة الأزمات، ويعتمد على وجود هدف ومعنى للحياة، ويعتمد على توافق الفرد مع نفسه ومع المجتمع ومع الحياة.

وشعور الفرد بأنه قادر على السيطرة على نفسه وعلى انفعالاته، والقدرة على تحمل تلك الانفعالات العاطفية التي تأتي مع الحياة وقد تتكرر من حين لآخر، يكون دال على الكفاءة والذكاء لدى هذا الفرد في تناول أمور الحياة

– 26 –

وتحقيق التوازن بين المشا شاعر والعواطف لها قيمتها وأهميتها، فدون عاطفة تصبح الحياة راكدة ومملة ومقطوعة الصلة ومنعزلة عن ثراء الحياة، وإذا تجاوزت العواطف الحدود ولم تخضع لسيطرة أو تحكم أصبح الفرد في حالة متطرفة وملحة قد تصل للمرض والقلق والاكتئاب أحياناً بل والانتحار، إن مراقبتنا لمشاعرنا السلبية هو مفتاح الصحة العاطفية، فالتطرف العاطفي الذي يصبغ بعنف وتهيج يؤدي إلى فقدان التوزان الشخصي وبالتالي تنتقل الحياة من مذاقها الحلو إلى المذاق المر، فالاهتمام بموازنة مشاعرنا يعتبر مهمة أساسية في حياتنا ويعد مهارة أساسية في الحياة يجب على الجميع تعلمها (على حسين، 2007، ص 45-47).

مفهوم التوزان النفسى:

لا يمكن تحديد مفهوم واحد للتوزان النفسى مثله مثل باقى مصطلحات علم النفس وذلك يرجع إلى إختلاف وجهات النظر للباحثين وثقافاتهم ومنهجيتهم فى البحث وسأحاول التعرض إلى بعض التعريفات المختلفة:

حيث تراه سامية القطان بمثابة الصميم واللب للعملية التوافقية كلها بحيث يصدر عنها أو ينعكس فى نهاية الأمر كل شكل من أشكال التوافق فتتبدى فى هذا المجال أو ذال من مجالات التوافق سوية أو درجة من درجات اللاسوية مما ينعكس بدوره على التوزان النفسى.

و هذا التوزان النفسى أشبه ما يكون بالسيطرة على الذات فى ظاهرة قيادة الآخرين وقيادة المواقف، فبقدر ما يكون الشخص متوزانا من الناحية النفسية أى مسيطرا على ذاته متحكما فيها تزداد قدرته على قيادة المواقف والآخرين.

فالتوزان النفسى وسط فاصل على متصل ينتهى من ناحية عند الترددية، ومن ناحية أخرى عند الاندفاعية، وبهذا يكون التوزان النفسى تحكما وسيطرة على الذات تتيح لصاحبها أن يحتل مكانة فى نقطة ما من وسط المتصل (عادل محمد العدل، 1995: 125).

و يرى عبد السلام عبد الغفار (1977) أن التوزان النفسى مرداف لمعنى الوسطيه وأن مرونة الشخصية من مظاهر هذه الوسطية، ويقصد بالوسطية الاعتدال فى مجال الانفعالات والاعتدال فى اشباع الحاجات البيولوجية والنفسية، والاعتدال فى تخقيق قيمة إو تحقيق ذلك الجانب من الشخصية الذى أهمله الآخرون وهو الجانب الروحى من الشخصية (صالح فؤاد الشعرواى، 2003: 10).

و يرى سويف أن التوزان النفسى مؤداه أن المقصود بالتوزان النفسى هو الإشارة إلى إلى ذلك الأساس أو المحور الذى ينتظم جميع جوانب الشخصية النفسى التى اعتدنا أن نسميها بالانفعالات أو التقلبات الوجدانية من حيث تحقيقها لشعور الشخص بالاستقرار النفسى أو باختلال هذا الرضا وبقدرته على التحكم بمشاعره أو بإفلات زمام السيطرة من يديه.

و خلاصة ما يراه الباحث بعد هذه التعريفات المختلفة والتى يعود اختلافها إلى اختلاف وجهة نظر العلماء والباحثيين إلى التوزان النفسى نتيجة الأثر الواضح لمعتقدات وفلسفة وثقافة كل باحث منهم على حدة إلا أنها رغم ذلك كانت متفقة فى كثير من الجوانب وقد ركزت هذه التعريفات على أن التوزان النفسى يتضمن فكرة التوافق والتكامل والاستقرار

والوحدة النفسية بدرجاتها كما يتضمن الأساس النفسى الذى يقوم على بناء الشخصية وقد أفادت هذه التعريفات الباحث فى الوصول إلى تعريف للتوزان النفسى هو من وجهه نظر الباحث: " اشباع الفرد لدوافعه وحاجاته بما يحقق له السعادة لكن مع التزامه بأخلاقيات المجتمع من حوله "و يضم الأبعاد التالية

ــ البعد الأول: الإستقرار النفسى: وهو " قدرة الفرد على التحكم فى تصرفاته أثناء الإنفعال دون تهور أو إندفاع ".

ــ البعد الثانى: النضج النفسى: وهو " قدرة الفرد على السيطرة على نزواته وتناسب الإنفعالات مع المثيرات وتحمل النقد والأزمات ".

ـ البعد الثالث: الإعتماد على النفس: وهو " قدرة الفرد على الإعتماد على إمكانياته لتحقيق كل ما يريد والقدرة على تحمل المسئولية ".

ـ البعد الرابع: التحكم فى الذات: وهو " قدرة الفرد على ضبط إنفعالاته والتصرف بهدوء وإتخاذ القرارات المناسبة فى مواجهة العقبات ".

سمات الاتزان النفسى لدى الفرد:

1- قدرة الفرد على التحكم فى انفعالاته وضبط نفسه فى المواقف التى تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ هدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.

2- أن تكون حياته الانفعالية ثابتة رصينة لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب ومثيرات تافهة.

3- أن يكون قدرات على تحمل المسئولية والقيام بالعمل والاستقرار فيه والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة.

4- توزان جميع انفعالات الفرد فى تكامل نفسى يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخبرته.

5- قدرة الفرد على العيش فى توافق اجتماعى وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بايجابية فى نشاطها بما يضفى عليه شعورا بالرضا والسعادة.

6- قدرة الفرد على تكوين عادات اخلاقية ثابته بفضل تحكمه فى انفعالاته وتجميعها حول موضوعات أخلاقيه معينة (محمد على أبو زيد، 2003: 227).

طرق تحقيق التوزان النفسى لدى الفرد:

- التعبير عن الطاقة الانفعالية فى الأعمال المفيدة، حيث يولد الانفعال طاقة زائدة فى الجسم تساعد الفرد على القيام ببعض الأعمال العنيفة، ومن الممكن أن يتدرب الفرد على القيام ببعض الأعمال الأخرى المفيدة لكى يتخلص من هذه الطاقة.

- تقديم المعلومات والمعارف عم المنبهات المثيرة للانفعال حيث يساعد على انقاص شدة الانفعال وبالتالى التغلب على الاضطراب الذى يحدث للأنشطة المتصلة به، فالطفل الذى يخاف من القطط مثلا يمكن مساعدته على التخلص من ذلك عن طريق تزويده ببعض المعلومات التى تقلل من هذه الحالة لديه.

- الاسترخاء: يحدث الانفعال عادة حالة عامة من التوتر فى عضلات الجسم وفى مثل هذه الحالات يحسن القيام بشئ من الاسترخاء العام لتهدئة الانفعال وتناقصه تدريجيا.

- عدم الحسم وإصدار الأحكام فى الموضوعات والأمور المهمة أثناء الانفعال، ففترة الانفعال تمثل حالة من عدم التوزان لذلك يفشل الفرد فى رؤية الأمور بشكلها الصحيح، وبالتالى تكون أحكامه غير صحيحة (عبد الحليم محمود السيد ، 1990: 492)

- أن يـدرس الإنسـان " كـل مثقـف " " مـا يسـتطيع تعلمـه عـن الحيـاة النفسـية الانفعالية للإنسان عموما، وبذلك يعرف الإنسان مواطن قوتـه وضـعفه، كما علم دوافع السلوك ومظاهر الانفعالات وبعض العمليـات الإدراكيـة المصاحبة لذلك.
- أن يحاول الإنسان إذا وجد نفسه فى مواقف طارئة مفاجئة مثيرة أن يسحب نفسه انسحابا نفسيا بتغيير الأجواء المهيمنـة عليـه انفعاليـا (عبـد الحميـد الهاشمى، 1984: 176).
- أن يحاول إثارة إستجابات معارضة للإنفعال.
- تعلم أن تنظر إلى العالم نظرة مرحة: إنك تستطيع أن تتغلب علـى كثيـر مـن الانفعالات الشديدة إذا حاولت أن تبحث فى المواقف التـى تثيـر انفعالـك عـن عناصـر يمكـن أن تثيـر ضـحكك أو سـخريتك أو سـرورك (محمـد مصطفى زيدان، 1984: 102).

ثالثاً: ضبط الإنفعالات Controlling Emotions:

تعتبر الانفعالات ركناً هاماً في حياة كل فرد، فهي تتدخل في جميع جوانب حياة الفرد اليومية، وتجعل من حياة الفرد اليومية شيء ممتع ومتنوع، وبدونها تصبح الحياة بلا معنى، وهي جزء هام من عملية النمو الشاملة والمتكاملة، لأنها أحد الأسس التي تعمل على بناء الشخصية السوية، حيث تعمل على توجيه الفرد نحو المسار النمائي الصحيح بكل ما تحمله من نواحٍ وعواطف وسلوك وانفعالات مختلفة.

فالانفعالات تتصل بحياة الفرد اتصالا مباشرا ولها أهمية ودور كبير فيها. فالانفعالات عندما تكون في حالاتها الطبيعية المتزنة تستثير وتدفع الإنسان إلى العمل ومواصلته، وتعطي السلوك قوة. كما أنها تساعد على تنظيم خبراته وتساعده في زيادة خصوبة خياله وتنشيط تفكيره، وتشكيل إدراكه لذاته وللآخرين. والانفعالات تساعد على تحديد وتوجيه السلوك الذي يسهم في استمرارية الإنسان في الحياة.

وفى البداية ظهرت فكرة الإنفعالات المميزة والخاصة مثل المرح والغضب والخوف مع ظهور تطور الكثير من الانفعالات أمثال إكمان Ekman (1982)وازارد Izard (1977)و بلوتديك Plutdchichk (1980) وكل هذه النماذج والنظريات وضعت الوجدانات فى عدد من الاصطلاحات من (117) وجدانا مميزا مثل المرح،الاهتمام، الدهشة، الخوف، الغضب، الحزن، الضيق، الاحتقار، وهذه النوعيات الشائعة من كل النماذج السابقة (آمال عبد السميع باظه، 2007، ص 191).

والانفعالية خاصية أساسية وطبيعية لكل موجود إنساني، إنها تتيح له أن يستجيب إلى سائر المنبهات الخارجية أو الداخلية، ويمكن أن نسمي جميع هذه المنبهات الظروف.الانفعالية استجابة أولية تثيرها التغيرات المفاجئة أو المباشرة.وتظهر الانفعالية باستجابات واسعة، استجابات سيكولوجية وفسيولوجية وعصبية وعضلية وتعبيرية. الانفعالية استجابة أولية.ويمكن أن نميز منها أربعة أنماط رئيسة: اللذة والحزن والغضب والخوف (بيير داكو، د.ت،2007،ص 110 - 111).

إن وعي الفرد بمشاعره في وقت حدوثها قد تبدو في الوهلة الأولى واضحة وجليه له، ولكن بعد مرور فترة من الوقت على تلك اللحظة وعلى الحدث وبالتفكير والتأمل نحو الأشياء والأشخاص وتلك الانفعالات التي مرة بنا، نجد وندرك أننا لم ننتبه لتلك المشاعر بصورة إيجابية أو بصورة تمكننا من حسن استغلال الموقف لصالحنا.

فالوعي بالذات هو الوعي بمشاعرنا وانفعالاتنا وعواطفنا تجاه الآخرين والمواقف التي تمر بنا بين حين وآخر، ويختلف من فرد لآخر ومن موقف لآخر، وأحياناً يمر الوعي بالذات بدون أن يكون هناك استجابة للحدث أو الموقف ولا يصدر عنه تقييم أو حكم أو قرار، وأحياناً يتضمن استجابة وتقييم أو حكم للموقف الذي يمر به الفرد، كالوعي بشعور غير مرغوب فيه يصاحبه الرغبة في التخلص من هذا الشعور فتكون الاستجابة بطلب التخلص من هذا الشعور والبعد عن مسبباته، ولقد وجد أن الأفراد يمرون أو ينقسمون إلى ثلاث نماذج بالنسبة للوعي بالذات، وهي كما يلي:

الفرد الواعي بالذات: فالفرد يكون لديه وعي بحالته المزاجية كما تحدث، وهؤلاء لديهم ثراء فيما يختص بحياتهم العاطفية، ووضوح رؤية بالنسبة لانفعالاتهم يمكن أن يكون الأساس لسمات شخصية أخرى، وهم على يقين بحدودهم ويتمتعون بصحة نفسية جيدة ولديهم رؤية إيجابية للحياة، وحين يصابون بحالة مرضية سلبية فإنهم لا يتوقفون عندها، بل يكونون قادرين على الخروج منها بسرعة وقادرين على معالجة مشاعرهم وعواطفهم بشكل جيد.

الفرد المنجرف: وهذا تطغى عليه عواطفه وانفعالاته وتبتلعه، وهو عاجزون عن تفاديها وتمتلكهم حالات مزاجية قد تكون سلبية أو إيجابية، وليس لديهم وعي بمشاعرهم فهم مستغرقون في مشاعرهم أكثر من أن يكونوا مدركين لها، وقد لا يبذلون جهد أو محاولات للخروج من المزاج السيئ، فليس لديهم تحكم في حياتهم العاطفية ومشاعرهم.

الفرد المتقبل: وهنا يكون لدى الفرد رؤية واضحة عن مشاعره، ويتقبل هذه المشاعر بشكل جيد، وينقسم هؤلاء إلى صنفين: ذوي المزاج المعتدل وبالتالي ليس لديهم دافع لتغييره، وآخرون على الرغم من وضوح رؤيتهم عن حالتهم المزاجية ألا أنهم معرضون للمزاج السيئ ولكنهم يتقبلونه ولا يقومون بأي شيء لتغييره على الرغم من انزعاجهم (على حسين،2007: 38-39).

وهذا يتفق مع محمود عبد الله خوالدة (2004: 34-35) الذي أشار إلى أن الناس تتوزع إلى نماذج متنوعة فيما يتعلق بالانتباه لمشاعرهم والتعامل معها، وهذه النماذج كما ذكرها تشمل:

الواعون بالذات أو النفس: أي إدراك الأشخاص لحالتهم المزاجية أثناء معايشتها وحدوثها في نفس الوقت، وهؤلاء لديهم ثراء فيما يختص بحياتهم الانفعالية، ويمثل إدراكهم الواضح لانفعالاتهم أساساً لسماتهم الشخصية، وينظرون إلى الحياة نظرة إيجابية، ولهم شخصية استقلالية واثقة من إمكانياتها ويتمتعون بصحة نفسيه جيدة.

الغارقون في انفعالاتهم أو المنجرفون: وهؤلاء الأشخاص ليس لديهم وعي بمشاعرهم وانفعالاتهم، فهم يشعرون بأنهم غارقون في انفعالاتهم وعاجزون عن الخروج منها وبأن الحالة أو الانفعال الذي يمرون به قد تمكن منهم ولا يستطيعون الخروج منه، وهم متقلبو المزاج ومستغرقون في مشاعرهم أكثر من أن يكون مدركين لها.

المتقبلون لمشاعرهم: وهؤلاء لديهم رؤية واضحة وإدراك لمشاعرهم ويميلون إلى تقبل حالتهم النفسية ومشاعرهم دون محاولة لتغييرها، وهناك مجموعتين من المتقبلون لمشاعرهم:

- الأولى: تشمل من هم في حالة مزاجية جيدة وليس لديهم دافع لتغييرها.
- الثانية: تشمل من لهم رؤية واضحة لحالتهم النفسية ومع ذلك حين يتعرضون لحالة نفسية سيئة يتقبلون ذلك ولا يحالون الخروج من هذه الحالة أو تغيير الشعور.

إن قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره تعد مفتاحا للكفاءة الاجتماعية، ومعرفة مشاعر الغير والتصرف بما يشكل هذه المشاعر يعد استعداً عاطفياً مهماً للفرد لمواجهة أعباء الحياة، فالقدرة على التعامل مع مشاعر الغير تعتبر فناً رفيع المستوى يمارسه الإفراد في إقامة جسور العلاقات الاجتماعية وهذا يتطلب مهارات خاصة لدى الفرد تشمل إدارة الذات والتعاطف أو تفهم مشاعر الآخرين (وهو ما يعرف بالذكاء الوجدانى) (على حسين، 2007: 26-27).

تعريف الإنفعال :

ويعرف الانفعال بأنه: "حالة جسمية نفسية يصاحبها توتر شديد مع اضطرابات عضوية تغشى أجهزة الإنسان الدموية والتنفسية والعضلية والغدية والهضمية مع كيانه العصبي عموما فالانفعال أزمة نفسية طارئة مفاجئة لم يستطع صاحبه التكيف السريع معها(عبدالحميد محمد الهاشمى ، 1984: 166).

كما يعرف بأنه: "اضطراب حاد لأنه يتميز بحالة شديدة من التوتر والتهيج، ولأنه أثناء الانفعال تتعطل جميع أنواع النشاط الأخرى التي يقوم بها الإنسان ويصبح نشاطه كله مركزا حول موضوع الانفعال" (محمد عثمان نجاتى ، 1420هـ: 114-115).

يعرف كذلك "أنه حالة إثارة سارة أو غير سارة تحدث للكائن الحي نتيجة موقف يتضمن صراعا أو توترا" (عماد عبد الرحيم الزغول ، على فالح الهنداوي ، 2007: ٤٢٠).

ويرى الكناني أن الانفعال هو حالة تغير في الكائن الحي يصاحبها اضطراب في السلوك وهذا الاضطراب حاد بحيث يشمل الفرد كله ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية الداخلية وهو ينشأ في الأصل عن مصدر نفسي، ومن أمثلته الخوف والغضب الشديدين (ممدوح عبد المنعم حسانين الكنانى ، 2002: ٣٩٩).

كما تعرفها أمل حسونة و منى أبو ناشئ بأنه " ظاهر نفسية أو حالة شعورية يحس بها الفرد كما يستطيع أن يصفها وأن يميز بينها وبين غيرها فيحس بالفارق بين انتقال الخوف أو الفرح أو الغضب أو الحزن أو المحبة، فلكل إنفعال من الإنفعالات مظهر خارجي يميزه عن غيره" (أمل محمد حسونة ، منى سعيد أبو ناشي ، 2006: 28).

وترى أسماء الحسين أن الانفعال تغير مفاجئ، وهو أمر فطري، يشمل الإنسان كله نفسيا وجسميا، ويؤثر فيه كله، في سلوكه الخارجي، وفي شعوره، كما يصاحب بكثير من التغيرات الفسيولوجية، ويعين الإنسان على الحياة وعلى البقاء(أسماء عبد العزيز الحسين، 2002: 115).

أما الداهري فيرى أن " االإنفعال تغير مفاجئ في شخصية الإنسان، وهو خبرة ذات صفة وجدانية تكشف عن السلوك والوظائف الفسيولوجية تشمل االنسان في جميع جوانب شخصيته ويؤثر في سلوكه الخارجي وفي شعوره ويصاحبه تغيرات فسيولوجية وهو حالة وجدانية مركبة تتميز بمشاعر عنيفة واهتياج يصاحبه تغيرات حركية وتغيرات فسيولوجية" (صالح حسن الداهري 2005، 138:).

أما "غانم " فيرى االإنفعال بأنه طاقة مزاجية يمكن دراستها في التوافق االإنفعالي للفرد، بما يتصف به من ثقة وطمأنينة وموضعية، وفي التوافق االإجتماعي فيما يمكن أن يتسم به من ألفه وسيطرة وثقة (محمد حسن غانم، 2011: 38) .

"وتتوقف طريقة الإستجابات الإنفعالية على الموقف الذي حدث فيه، وكذلك على الإتجاه العام للسلوك الظاهر، وتتميز الإنفعالات الإيجابية بالميل إلى الإنسجام والرضا والحب والإرتباط بالأشخاص الذين نريد أن نحافظ عليهم أو نبقى بقربهم، في حين أن الإنفعالات السلبية مكونة من نوعين: الخوف والغضب فاستجابات الخوف أو القلق تجعل الفرد يبتعد عن الأشياء أو الأشخاص الذين نرغب أن نكون بعيدين عنهم "(روبرت واطسون وهنرى كالى ليندجرين، 2004 : 384).

الانفعالات باعتبارها تتعلق بالمشاعر التي تنتابنا من فرح أو حزن أو غضب تعرف بأنها حالة من اللاتوازن بين العضوية والمنبهات الخارجية التي تفد بشكل مفاجئ في صورة وقتية زائلة تدفعنا للاقتراب من شيء أو الابتعاد عنه وتكون مصحوبة باضطرابات جسدية خارجية وحشوية. فالأصل أن تتصف حياة الفرد بتوازن يقوم مطالبها الفيزيولوجية والاجتماعية من جهة والمنبهات الخارجية التي تحيط بها من جهة أخرى (راضى الوقفي، ١٩٩٨: ٣٥٥).

ومن ثم فإن موضوع الانفعالات في علم النفس من الموضوعات الأساسية التي تربط دائما بالدوافع النفسية والصحة النفسية والمزاج والتناغم والانسجام والعمليات المعرفية العقلية من تذكر وتفكير وتصور وتخيل وذكاء فضلا عن العلاقة الوطيدة بين الانفعالات وصحة البدن من ناحية والانفعالات والأمراض السيكوسوماتية " النفسجسمية " من ناحية أخرى (عزت عبد العظيم الطويل، ١٩٩٩: 212).

ويعرف الانفعال على "أنه حالة إثارة سارة أو غير سارة تحدث للكائن الحي نتيجة موقف يتضمن صراعا أو توترا" (عماد عبد الرحيم الزغلول وعلى فالح الهنداوي، 2007: 420). ويرى الطويل أن الانفعال " شعور همجي مضطرب وخلل عام يصيب الفرد كله نفسا وجسدا ويؤثر إلى حد كبير في تصرفاته وأفعاله وخبراته الحسية والشعورية وأعضاء جسمه الحشوية الداخلية " الفسيولوجية " وتحدث الانفعالات نتيجة لأسباب نفسية اجتماعية وبيئية". (عزت عبد العظيم الطويل، 1999 : 212).

ويرى" جابر" أن الانفعال: ما هو إلا خبرة ذات صبغة عاطفية لها أصل سيكولوجي تنعكس في السلوك وفي الوظائف الفسيولوجية، والصبغة العاطفية (جابر عبد الحميد جابر، ١٩٨٦ :329).

ويرى "عويضة " أن الانفعال وجدان ثائر يشمل الجسم بالتغير والاضطراب، ويتسبب عن إدراك طارئ ملائم وغير ملائم (كامل عويضة، 1996: 65) .

ويرى "زيدان "أن الانفعال حالة تؤثر في الكائن الحي تصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر جسمانية خارجية غالبا ما تعبر عن نوع هذا الانفعال " (محمد مصطفى زيدان، ١٩٨٤: ٨٣) .

ويرى "عمران "أن الانفعال حالة جسمية نفسية يصاحبها توتر شديد مع اضطرابات عضوية تخشى أجهزة الإنسان الدموية والتنفسية والعضلية والغدية والهضمية مع كيانه العصبي عموما، فالانفعال أزمة نفسية طارئة ومفاجئة لم يستطع صاحبها التكيف السريع معها (محمد عمران، 1990: 67).

ويرى "جلال" أن الانفعال حالة توتر في الكائن الحي تصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر جسمانية خارجية غالبا ما تعبر عن نوع هذا الانفعال (سعد جلال، ١٩٧١: ٣٠٨) .

لكن لماذا ينفعل الإنسان؟ في الواقع أن أسباب الانفعالات متعددة ولكن يمكن أن نحصرها في أسباب ثلاثة حيث يرى (عبد الحميد محمد الهاشمي ١٩٨٤ :165) و(محمد مصطفى زيدان 1984: 14).

أن الانفعال يكمن في عدد من الأسباب منها:

1. عند إعاقة دافع أساسي من دوافعنا
2. عند استثارة دافع فينا
3. عندما تتحقق آمالنا بغتة

ولإبراز مفهوم الانفعال بصورة أكبر وأوضح لابد من التطرق إلى نظريات الانفعال، حيث أنه لا توجد هناك نظرية جامعة مانعة للانفعال، فكلما جاء عالم بنظرية حسب تصوره نقدها الآخرون

نظريات الانفعال:

ومنها أولاً: النظريات الفسيولوجية:

1. نظرية جيمس ولانك: (James and Lange)

تؤكد هذه النظرية على أن الانفعال هو مجموعة إحساسات مختلفة تتسبب عن التغيرات العضوية وتختلف الانفعالات بعضها عن بعض باختلاف هده الإحساسات العضوية، وذهبت هذه النظرية إلى أبعد من هذا عندما أشارت إلى أن المظاهر الجسمية والعضوية هي ليست نتيجة الانفعال وإنما هي السبب في الظهور (صالح حسن الداهري، 2008 :122). إدراك للمنبه المثير للانفعال ـ إثارة استجابات حشوية وهيكلية ـ تغذية راجعة من الاستجابات الجسمية تنتج الخبرة الانفعالية.

وقد نقد العلماء هذه النظرية واعتبروها شبيه بوضع العربة أمام الحصان، لأنه من الصعب الجزم بأن التغيرات الجسدية هي 'العلة الوحيدة للانفعال(راضى الوقفي، 1998: 364).

2. نظرية كانون – بارد: (Cannon – Bard)

لقد صدمت النظرية الأولى عالم النفس الأمريكي كانون فدهب إلـى أن ردود فعل الجسم الفسيولوجية لا تتمايز تمايزا كافيا لاستثارة الانفعالات المختلفة.

فليس هنـاك فـارق زمني بين الخبرة الانفعالية والتغيرات الفسيولوجية يمكننا من أن نرتب الواحـد منهـا علـى الآخر كما فعل جيمس ولانج، بل كلاهما يحدث في نفس الوقت ويفسران ذلك بكون المثير الانفعالي يتوجه نحو القشرة الدماغية مسببا الوعي الذاتي بالخبرة الانفعالية وفي نفس اللحظة يتوجه نحو الجهاز العصبي السمبثاوي متسببا في الاستثارة الجسمية الفسيولوجية (محمد الريماوي ، 2004: 241).

ويلاحظ أن هذه النظرية تفترض أن التيارات العصبية التي يثيرها مصدر الانفعـال في حزم عصبية تنقسم إلى قسمين: تنبيه حسي لإحداث التغير الوجداني ويستمر هده الطريق بعد ذلـك إلـى اللحـاء الإحداث الشعور بالانفعال وفي نفس الوقت المهاد والمهاد التحتاني تحت تأثير متبـادل مـع اللحاء إذ تتجه حزمة عصبية من اللحاء مع هاتين النقطتين تحمل تنبيها حركيا إراديا يـؤدي إلى خفض آثار الانفعال وتعديلها أو منعها. ويؤخذ على هذه النظرية أنها مجرد افتراضات ولا يوجد برهان علمي أوثبات يبـين أن الشعور بالانفعال يصدر من المهاد وأن المهاد لا يخدم إلا الشعور بالحساسية الأوليـة (عبد الحليم محمودالسيد، 1990 : 481) .

3. نظرية جانيه:(P. ganet)

تقوم نظريته على أساس افتراض مؤداه تحلل الجهاز العصبي وضـعف اتـصالاته يؤدي إلى انفصال النشاطات الوجدانية. ويترتب على انفصال النشاطات الوجدانية انعـزال بعضها عن بعض فيبقى منها جانبا مستبعدا عن الحياة الشعورية ويصبح حبيس الفـرد لعـدم إمكان الجهاز العصبي القيام بمهمته. مما يضطرها إلى اتخاذ مسارات خاطئة تظهـر فـي شكل انفعال مضطرب.

ومن عيوب هده النظرية أنها مجرد افتراض لتحلل الجهاز العـصبي يفتقر إلى الثبات. فالإنسان عرضه للانفعال في ظروف خاصة يبدو فيها أن تحلل الجهـاز العصبي أبعد عن أن يفسر لنا ظاهرة، كذلك قد يكون هناك ما يدل على اختلال في الجهـاز العصبي دون أن يترتب على ذلك اضطراب انفعالي ذي شأن كبير (أحمد فائق ومحمود عبد القـادر، ب ت (2007): ٣٣٢) .

4. نظرية فالون: (H. Walloon)

أن الإنسان في بداية حياته يستجيب وفق دائرة عصبية بدائية وهي التي تكون عنـد الوليد مند ولادته والتي تميز انفعالاته، ولكن بنمو المستويات العليا من الجهـاز العـصبي وسيطرته على النشاطات الأدنى يدخل الإنسان في دورة عصبية أرقى. فالانفعال هو نكوص في الاستجابة تحت ظروف معينة من الدورة العـصبية إلـى الـدورة العصبية البدائية فتصبح استجابة انفعالية. ولكن من الانتقادات على هده النظرية أنه لم تبين لنا كيـف ولمـاذا تحـدث الـردة المسببة للانفعال (أحمد فائق ومحمود عبد القادر، ب ت (2007) : ٣٣٢. ١٧)

ثانياً: النظرية المعرفية:

نظرية سكاكتر: (Schachter)

تبحث هذه النظرية بين ما نفكر به وبين ما نشعر به، ويسمى بالنظرية الفيزيولوجية للانفعال والتي تعرف كذلك بنظرية العاملين، ومؤدى هذه النظرية أن الإثارة الحشوية جزء هام من الانفعال، إلا أن نمط الانفعالي يعتمد على الطريقة التي يدرك بها الفرد الموقف، أو بعبارة أخرى يعتمد الانفعال على عنصري الإثارة الجسدية والتصنيف المعرفي، وبهذا يمكن ملاحظة أن سكاكتر يفترض مثل جيمس أن خبرتنا بالانفعالات تنمو من وعينا على استثاراتنا الجسدية، ولكنه يعتمد بنفس الوقت مشبها في ذلك كنون، أن الانفعالات متشابهة من الناحية الفيزيولوجية، وعلى هذا فهو يؤكد أن الخبرة الانفعالية تستدعي تفسيرا لما نشعر به أو لما يدعو للاستثارة، فالتغذية الراجعة للدماغ من النشاط الفيزيولوجي تثير حالة غير متميزة من التهيج، وتبدأ هذه الحالة من اللاتميز بالتميز وذلك بتحديد الفرد للحالة المثارة وتمييزه لها، وهذه العملية التمييزية عملية معرفية يستخدم فيها الفرد من خبراته الماضية ومستوى إدراكه لما يجري حوله ليصل بذلك إلى تفسير لمشاعره، ويقرر في ضوء هذا التفسير كيف يتصرف والنمط الذي يستخدمه لتمييز حالته الانفعالية.

تقييم نظرية سكاكتر: جرت دراسات متعددة حول نظرية سكاكتر انتهى الكثير منها إلى القول بأنه ليس صحيحا ما حسبه سكاكتر من أن الاستثارة الفيزيولوجية هي نفسها في مختلف المواقف الانفعالية ولكنها يمكن أن تنتقل إلى موقف آخر فتضخم من الحالة الانفعالية التي تستثيرها، وقد جرت دراسات أخرى لمعرفة ما إذا كان يجب أن تسبق الخبرة الانفعالية بتصنيف معرفي للدافع ويجيب زانيس على ذلك بالنفي حيث يرى بأن ردود فعلنا الانفعالية تكون أحيانا أسرع من تفسيرنا للموقف، بمعنى أننا ننفعل بالموقف قبل أن نفكر فيه، ويؤيد البحث في العمليات العصبية فكرة إمكان الانفعال قبل المعرفة والتفسير (راضى الوقفي، ١٩٨٨: 366).

ثالثاً: النظرية السلوكية:

ينشأ الانفعال من وجهة نظر بعض السلوكيين نتيجة الصراع المستثار لدى الكائن الحي، والدي يؤدي به للقيام باستجابات غير متسقة، كما يفسر البعض الآخر الانفعالات في ضوء اضطراب السلوك.

ويؤخذ على هده النظريات ـ فيما يرى ميلفن ماركس ـ أن هناك صعوبات في تحديد التعريفات الإجرائية الدقيقة لمعنى الصراع باعتباره أساس الانفعالات.

وقد تعامل واطسون مع الانفعال على أنه نمط وراثي من الاستجابة تتضمن تغيرات جسمية في جسم الكائن ككل، وقد عالج واطسون الانفعالات بنفس الطريقة التي تعامل بها مع الاستجابات غير الشرطية التي تحدث بشكل متسق لمنبهات معينة، ولم يهتم بالتحليل الفسيولوجي للانفعال، أو بدور الجهاز العصبي (عبد الحليم محمود السيد ، 1990: 483).

رابعاً: نظرية مدرسة الجشتالط:

تتميز نظرية الجشتالط في الانفعال بكشفها عن الرباط القائم بين الإنسان المنفعل وسبب الانفعال، وأهم من ذلك كشفها عن الدور الشخصي الذي يلعبه الإنسان المنفعل في انفعاله. ولتوضيح ذلك نأخذ انفعال المرح ـ الذي تثيره برقية ـ حين يظهر على الفرد عندما ينقل إليه خبر سار. إن أفعال السرور والفرح بعد قراءة البرقية سيظهر في شكله الخارجي وقد يصل إلى تقبيل البرقية وفي هدا السلوك يمكن أن نكشف هده الأمور: أن تغيرا طرأ عل الشخص فأصبح في غير ما كان عليه. أن تغيرا قد حدث للعالم أيضا فأصبح ليس مجرد ما كان عليه. أن تغيرا يريد الشخص أن يفرضه على العالم حتى لا يضل على ما كان عليه. أن تغيرا قد أحدثه العلم في الشخص فلم يعد كما كان عليه وهكذا تدخل في دورة الانفعال.

هده النقاط توضح أن لحظة الانفعال هي لحظة تغيير في الشخص وفي العالم كذلك ومحاولة من الشخص لتغيير العالم واستجابته لتغيير العالم له، ذلك ما يعبر عنه الجشتالطيون بانهيار الحدود الفاصلة بين العالم الداخلي للمنفعل والعالم الخارجي، والانفعال عند الجشتالطيين موقف كلي من العالم (أحمد فائق ومحمود عبد القادر، ب ت: ٣٣٣. ١٩).

خامساً: نظرية التحليل النفسي:

يهتم بعض المحللون النفسيون للانفعالات على المفاهيم مثل القلق، والعدوان فعلى الرغم من أن فرويد قد اهتم في كتاباته بالقلق والعمليات اللاشعورية إلا أنه أهمل الانفعالات، وعتبرها عملية استجابة، ففي مقالة سنة ١٩١٥ عن اللاشعور كتب يقول: هناك ثقة بأن الانفعالات تدخل ضمن الشعور أو الوعي (عبد الحليم محمود السيد ،1990: 484).

حيث اعتبر فرويد أن الطاقة الجنسية (الليبدو) عندما تعاق عن بلوغ هدفها تتحول إلى شحنة انفعالية تبغي التصريف وتتحين الفرص للانطلاق، وفي المرحلة الأولى من العمر ـ حيث لا يكون الوعي بالعالم قد نمى ـ تتميز بتركيز الليبدو على الجسم، وهي ما أطلق عليها فرويد بمرحلة (الليبدو النرجسية) ونتيجة احتكاك الطفل بالعالم وتزايد وعيه به يطلق قدرا من هدا الليبدو على موضوعاته، يتزايد باستمرار.

وقد أطلق على هدا الليبدو تعبير (الليبدو الموضوعي) ونتيجة لكبت الليبدو الموضوعي يصبح انطلاق الانفعال تعبيرا عن الليبدو النرجسي بطريقة مخفاة وإشباعا له بأسلوب تخييلي وتصوير لحالة الحرمان القديمة بشكل مفاجئ غامض (أحمد فائق ومحمود عبد القادر، ب ت: ٣٣٥).

تصنيف الانفعالات:

1. تختلف الانفعالات من حيث المشاعر المصاحبة لها، منها انفعالات سارة تصاحبها مشاعر ارتياح مثل انفعالات الفرح والزهو، ومنها انفعالات أليمة يصاحبها مشاعر عدم الارتياح لأنها ترتبط بإعاقة الحاجات الأساسية للفرد، مثل الغضب والغيظ.
2. تتباين الانفعالات أيضا من حيث الأثر الناجم عنها، فبعضها ذات أثر منشط كالفرح والغضب، والبعض الآخر مثبط مثل الحزن أو الانقباض.
3. من حيث درجة الوضوح، نجد بعض الانفعالات بارزة، ذات تقاسيم ومعالم واضحة، كالضحك والتقزز، بينما نجد انفعالات أخرى تعاليمها غير واضحة مطموسة مثل حب التملك.

4. قد تكون الانفعالات عرضية طارئة مثل الغيظ، أي تزول بزوال مثيراتها، وقد تكون مزمنة لا يدرك لها الشخص سببا مثل القلق ومشاعر الذنب، وكلاهما يرجع إلى أسباب لا شعورية، أو نتيجة الصدمات الانفعالية التي تعتري الفرد أثناء طفولته.

5. الانفعالات إما بسيطة أولية لا يمكن تحليلها إلى أبسط منها كالخوف والغضب، وقد تكون الانفعالات مشتقة، وهي التي تعقب الانفعالات البسيطة الأولية مثل اليأس أو الأمل الذي يعقب الخوف مثلاً (حلمى المليجي1982 : 157) .

مفهوم ضبط الانفعالات :

إن الإسلام دعا إلى ضبط الانفعالات وتحبيب الانفعالات الإيجابية مثل كظم الغيض والحب والرحمة والشفقة والتوكل و الود والبعد عن الانفعالات السلبية المنفرة كالغضب والانتقام و الكراهية والحقد ،ودعا إلى القضاء على جذور الانفعال المرضي ومسبباته ، مما يلعب دور هاما في ضبط الانفعالات لدى الفرد.

وإن القدرة على السيطرة على العواطف والانفعالات هي أساس الإرادة وأساس الشخصية الناجحة، وإدارة العواطف هي تحد وهي حاجة ملحه بنفس الوقت، فهناك أشخاص يتمتعون بمستوى ذكاء مرتفع ولكن لا يستطيعون تسيير حياتهم العاطفية بشكل جيد، فقد يفشل الشخص اللامع من حيث الذكاء في حياته نتيجة عدم سيطرته على انفعالاته ودوافعه الجامحة (محمود عبد الله خوالدة، 2004: 44).

وضبط الإنفعالات يعتبر مظهر من مظاهر النمو الإنفعالى السليم وهو القدرة على ضبط الإنفعالات فى حدود مقبولة بمعنى التعبير عنها بطؤيقة غير متطرفة، فكبتها قد يؤدى إلى التنفيس عنها بأنواع من السلوك غير السوى، وترك العنان لها قد يسئ إلى علاقات الفرد الإجتماعية .

فضـبط الانفعـالات هـو "القـدرة علــى إدارة الإنفعـالات المتعلقـة بالـذات وبالآخرين بصورة تسمح بالتكيف الفعّال مع الموقف وتشمل:

أ- القدرة على اظهار انفعال لا يشعر به الفرد اصلا اذا اقتضى الموقف

ب-القدرة على اخفاء الفرد لانفعالاته عندما يكون اظهارها غير مناسب

ج- القدرة على استثارة وضبط الانفعال المناسب لدى الآخرين.

د-قدرة الفرد على ضبط انفعاله بحيث لا يؤثر سلبا على تفكيره (p.324-329، Salovey &Mayer, 1990).

وضبط الانفعالات تعنى تأجيل التعبير المباشر عن الإنفعال بما يتيح للفرد التفكير واختيـار أنسب الإستجابات. وهذا يشمل القدرة علـى تحمل الإحبـاط والحرمان (أحمد عزت راجح، 1999: 161)

وقد عرفته كامليا عبد الفتاح بأنه الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافـع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعده على تعيـين وتحديـد نـوع الاستجابة وطبيعتها التي تتفق ومقتضيات الموقف الراهن وتسمح بتكييف استجابته تكييفا ملائما ينتهـي بالفرد إلى التوافق مع البيئة والمساهمة الايجابية في نشاطها

طرق تحقيق القدرة على ضبط لانفعالات:

هناك بعض القواعد أو المبادئ المقترحة في هذا الصدد، والتي يمكن من خلالها ضبط الانفعالات ومنها ما يأتي :

1. التمسك بالإنفعالات الإيجابية و من ثم تحقيق ضبط الانفعالات و السلام الداخلى للفرد.
2. محاولة البحث عن استجابات تتعارض مع الانفعال، فإذا شعر الفرد نحو شخص ما بشيء من الكراهية لأسباب معينة عليه أن يبحث عن أسباب أخرى إيجابية يمكن أن تثير إعجابه بهذا الشخص وتغير اتجاهه نحوه.
3. عدم تركيز الانتباه على الأشياء والمواقف المثيرة للانفعالات، فإذا لم يستطع الفرد التحكم في انفعالاته عن طريق البحث عن الجوانب الإيجابية والسارة في الشيء مصدر الانفعال يمكنه أن يغير اهتمامه عن هذا الشيء إلى الأشياء والموضوعات التي تساعده على الهدوء والتخلص من انفعالاته وتوتراته.
4. أن يتعلم الإنسان كيف يسيطر على تعبيراته الانفعالية الظاهرية التي تخضع للضبط الإرادي.

5. الوقاية فى أن يبتعد الإنسان قدر الإمكان عن المواقف المثيرة للانفعالات الحادة والسيئة غير الخلقية، وكذلك ينبغي تجنب الأشخاص الذين يسببون التوترات الانفعالية السيئة، لأن وجود الإنسان في مواقف الإثارة والاستثارة يتطلب مزيدا من القوة الكابحة لنجاح الضبط الانفعالي الإرادي، وهذا ما لا يمكن ميسورا لكل إنسان، فالوقاية هنا تتمثل بالابتعاد عن المواقف الحرجة الدافعة لانفعالات غير مرغوبة، خير من الوقوع بتلك المواقف المثيرة ثم محاولة الخروج منها بسلام.

التعريف الاجرائى لضبط الانفعالات

"هو قدرة الفرد على التحكم فى انفعالاته وضبطها والتعبير عن مشاعره السلبية بطريقة إيجابية من خلال إتباع أنماط سلوكية مقبولة إجتماعياً، ولا ينتج عنها ضرر لنفسه ولا للآخرين "

مراجع الفصل الثاني

- المراجع العربية:

1. **آمال عبدالسميع باظه (2012). *جودة الحياة النفسية*** ، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية **.**

2. **آمال جوده (2007). *"الذكاء الإنفعالى وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى"*** ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد الحادى والعشرين، العدد (3)، نابلس، فلسطين، ص(669 - 737).

3. آمال صادق وفؤاد أبو حطب (1999). نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين، القاهرة ، مكتبة الإنجلو المصرية.

4. **ابراهيم محمد المغازى (2003). *الذكاء الاجتماعى والوجدانى والقرن الحادى والعشرين*،** بحوث ومقالات، المنصورة، مكتبة الإيمان.

5. **أحمد أوزي(1999). *التعليم والتعلم بمقاربة الذكاءات المتعددة*،** ط1 ، الرباط ، المغرب ، الشركة المغربية للطباعة والنشر**.**

6. **أحمد أوزي (2012). *الذكاءات المتعددة: التأسيس العلمي*** ،ط1 ، منشورات مجلة علوم التربية، الدار البيضاء ، مطبعة النجاح الجديدة .

7. **أحمد حسين اللقاني وعلي أحمد الجمل(2003). *معجم المصطلحات التربوية المعرفة في المناهج وطرق التدريس*،** القاهرة، عالم الكتب**.**

8. **أحمد رفعت عبد الواحد الشرقاوى(2002) *. نوعية الحياة والذكاء الوجدانى ومستوى التوافق النفسى لدى عينة من ذوى التوجه الدينى (الجوهرى والظاهرى)*** ، رسالة ماجستير ،كلية الآداب ، جامعة المنيا.

9. **أحمد سعد جلال (2008) . الاختبارات و المقاييس النفسية ، الإسكندرية ،الدار الدولية للنشر .**

10. **أحمد طه محمد (2005).** ***الذكاء الوجدانى قياسه وعلاقته بالنوع والإنجاز الأكاديمى،*** مجلة معهد الدراسات العربية، جامعة القاهرة، صـ(29- 88).

11. **أحمد عبد الواحد (2002).** ***نوعية الحياة والذكاء الوجدانى ومستوى التوافق النفسى لدى عينة من ذوى التوجه الدينى (الجوهرى والظاهرى)***، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة المنيا.

12. **أحمد عزت راجح (1999).** ***أصول علم النفس***، الطبعة 11،القاهرة ، دار المعارف.

13. **أحمد فائق ومحمود عبد القادر (ب ت).** ***مدخل إلى علم النفس العام*** ، القاهرة ،مكتبة الأنجلو المصرية.

14. **أحمد فلاح العلوان (2011).** ***الذكاء الانفعالى وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة فى ضوء تغيرى التخصص والنوع الاجتماعى للطالب***، المجلة الأردنية فى العلوم التربوية، مج 7، ع2.

15. **أحمد محمد عبد الخالق (2004).** ***معجم السمات الوجدانية في وصف الشخصية*** . الكويت: مجلس النشر العلمي في جامعة الكويت.

16. **أسماء عبد العزيز الحسين (٢٠٠٢).** ***المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي*** ، الرياض، دار عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع

17. **أمل محمد حسونة، ومنى سعيد أبو ناشي (2006).** ***الذكاء الوجداني.*** ،الأهرام ، الدار العالمية للنشر والتوزيع..

18. **بيير داكو (د. ت).(2007).** ***الانتصارات المذهلة لعلم النفس الحديث***، ترجمة : وجيه أسعد ، بيروت : مؤسسة الرسالة .

19. **جابر عبد الحميد جابر (١٩٨٦) . *مدخل لدراسة السلوك الإنساني*** ، القاهرة ، دار النهضة العربية .

20. **جابر عبد الحميد جابر (2004) . نحو تعلم أفضل إنجاز أكاديمي وتعلم اجتماعي وذكاء وجداني** ، القاهرة ، دار الفكر العربى .

21. حامد عبدالسلام زهران (١٩٩٤). علم نفس النمو "الطفولة والمراهقة"، ط5، القاهرة ، عالم الكتب.

22. **حلمى المليجي (١٩٨٢) . *علم النفس المعاصر*** ، ط4 ، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.

23. **خالد النجار (2007). *الذكاء الوجدانى لدى الأطفال: قياسه وتمايز أبعاده***، دراسات نفسية، المجلد (17)، العدد (2).

24. **خيري عجاج المغازي (2002) . *الذكاء الوجداني :الاسس النظرية والتطبيقات*** ، القاهرة ،مكتبة زهراء للنشر.

25. **دانييل جولمان (2000). *الذكاء الوجدانى***، (ترجمة) ليلى الجبالي (مراجعة) محمد يونس، سلسلة عالم المعرفة، العدد 262 أكتوبر، الكويت، المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب.

26. **راضى الوقفي (١٩٩٨) . *مقدمة في علم النفس*** ، ط3 ،عمان، دار الشروق.

27. **رائدة قشدة (2009). *الذكاء الوجدانى و علاقته بمهارات التأقلم لدى طالبات الثانوية العامة*** ، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة .

28. رشا عبدالفتاح الديدى (2005) : الذكاء الإنفعالى وعلاقته باضطراب الشخصية لدى عينه من دارسى علم النفس ، مجلة علم النفس العربى المعاصر ، المجلد الأول ، العدد الأول ، ص ص(11 – 69).

29. **رشاد موسى، سهام الحطاب (2003). *الفروق فى بعض المتغيرات النفسية فى ضوء متغيرى الذكاء الوجدانى والجنس لدى المراهق.*** الأزهرى، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد 27، الجزء الثانى، صـ(153– 191).

30. **روبرت واطسون، وهنري كالي لينـدجرين (2004). *سيكولوجية الطفل والمراهق،*** ترجمة داليا عزت مؤمن ،القاهرة ، مكتبة مدبولي.

31. **سالم على سالم الغرابية (2011). *الذكاء الوجدانى لدى الموهوبين والعاديين من طلبة المرحلة المتوسطة فى منطقة القصيم،*** مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد التاسع عشر، العدد الأول، صـ(567– 596).

32. **سعد جلال (١٩٧١) . *المرجع في علم النفس*** ،القاهرة ، دار المعارف .

33. **سلامة عبد العظيم حسين، طه عبد العظيم حسين (2006). *الذكاء الوجدانى للقيادة التربوية،*** القاهرة، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

34. سميرة عبدالسلام أبوالحسن (2003) . فاعلية برنامج لتنمية الذكاء الوجدانى فى خفض بعض الاضطرابات وتغيير الاتجاهات لدى عينات متباينة من الاسوياء والمعاقين ، المؤتمر السنوى العاشر لمركز الارشاد النفسى ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ص ص(379 – 479**).**

35.سوزان لطفي عبد الجواد (2015). الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوازن النفسي وضبط الانفعالات ومستوى التحصيل الدراسي لطلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي. **رسالة ماجستير غير منشورة**

36. **سهاد المللى (2010).** ***الذكاء الوجدانى وعلاقته بالتحصيل الدراسى لدى عينة من المتفوقين والعاديين***، مجلة جامعة دمشق، المجلد (26)، العدد (3) صـ(135 –191).

37. **السيد إبراهيم السمادونى (2007) .** ***الذكاء الوجدانى : أسسه، تطبيقاته و تنميته*** . عمان ، مكتبة دار الفكر .

38. **صالح حسن الداهري (٢٠٠٨) .** ***أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية : الأسس والنظريات*** ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع.

39. صالح حسن الداهري (2005).*علم النفس الإرشادي نظرياته وأساليبه الحديثة*. عمان ، الأردن ، دار وائل للنشر.

40. صالح فؤاد الشعراوي (٢٠٠٣). " فعالية برنامج إرشادي عقلاني _ انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي " مجلة الإرشاد النفسي،جامعة عين شمس ، العدد ١٦،السنة الحادية عشر ، ص ص 1– 34 .

41. صفاء يوسف الأعسر،علاء الدين كفافى (2000). فى التربية السيكولوجية "الذكاء الوجدانى"،القاهرة ، دارقباء للطباعة والنشر والتوزيع.

42. صلاح الدين عراقي وتحية محمد عبد العال (2005). الذكاء الوجدانى وعلاقته بالسلوك القيادى للمعلم، بحث مقدم للمؤتمر السنوى الثانى عشر، مركزالإرشاد النفسى، جامعة عين شمس بعنوان " الإرشاد النفسى من أجل التنمية فى عصر المعلومات "، الفترة من 25 - 27 ديسمبر، 2005، ص(159 - 224).

43. صلاح الدين محمود علام (2000) .القياس والتقويم التربوي والنفسي ، القاهرة ،دار الفكر العربي .

44. طارق عبد الرءوف عامر (2008). الذكاءات المتعددة،القاهرة ، دارالسحاب للطباعة والنشر والتوزيع.

45. طلعت منصور و أنور الشرقاوي و عادل عز الدين و فاروق أبو عوف، (1989). أسس علم النفس العام. القاهرة: مكتبة الإنجلو المصرية.

46. طه عبد العظيم حسين(2008). الإرشاد النفسى للأطفال العاديين وذوي الإحتياجات الخاصة، الإسكندرية،دار الجامعة الجديدة.

47. عادل محمد العدل (١٩٩٥). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري دراسات تربوية، جزء ٧٧، ص(125_ 161).

48. عاطف حسن شواشرة (2007). فاعلية برنامج في الارشاد التربوي في استثارة دافعية الانجاز لدى طالب يعاني من تدني الدافعية والتحصيل الدراسي (دراسة حالة) كلية الدراسات التربوية / الجامعة العربية المفتوحة فرع الاردن

49.

50. عبد الحليم محمود السيد (١٩٩٠). "علم النفس العام " ط 3، القاهرة ، مكتبة غريب للطباعة و النشر و التوزيع .

51. عبد الحي علي محمود و مصطفى حسيب محمد، (2004). الذكاء الوجداني وعلاقته ببعض المتغيرات المعرفية واللا معرفية للشخصية. المجلة المصرية للدراسات النفسية. مج(14)، ع (43)، ص ص(55-99).

52. عبد الرحمن العيسوي (2004). مقدمة في علم النفس الحديث ، الإسكندرية ،الدار الجامعية .

53.

54. عبد الرحمن العيسوي و محمد السيد محمد الزعبلاوى و عبد العلي الجسمانى (2006). القدرات العقلية و علاقتها الجدلية بالتحصيل العلمي، مجلة مدرسة الوطنية الخاصة، منشورات وزارة التربية و التعليم، سلطنة عمان.

55. عبد السلام عبد الغفار (1987). التفوق العقلى و الابتكار ، القاهرة ، دار النهضة العربية .

56. عبد العظيم سليمان المصدر (2008). الذكاءالانفعالى ببعض المتغيرات الإنفعالية لدى طلبة الجامعة. مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية، المجلد السادس عشر، العدد الأول، صـ (587–632).

57. عبد المنعم أحمد الدردير(2004). الذكاء الوجدانى لدى طلاب الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات المعرفية (الذكاءات المتعددة، التفكير الابتكارى، التفكير الناقد) والمزاجية (16PF). دراسات معاصرة فى علم النفس المعرفى ، القاهرة، عالم الكتب

58. عبد المنعم أحمد محمود (2002). الذكاء الوجداني لدى طلاب الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات المعرفية والمزاجية، دراسات تربوية واجتماعية،(مج (8)، ع (4)، ص(229-322.)

59. عبد الهادى السيد عبده، وفاروق السيد عثمان (2002). القياس و الاختبارات النفسية: أسس وأدوات، القاهرة ، دار الفكرالعربى .

60. عبد الواحد أولاد الفقيهى (2003). نظرية الذكاءات المتعددة من التأسيس العلمي إلى التوظيف البيداغوجى، مجلة علوم التربية، المغرب، المجلد الثالث، العدد الرابع والعشرون0

61. عبد الواحد أولاد الفقيهي(2012). الذكاءات المتعددة: التأسيس العلمي، منشورات مجلة علوم التربية، الدر البيضاء ، مطبعة النجاح الجديدة .

62. عبدالحميد محمد الهاشمى (1984). أصول علم النفس العام. جدة: دار الشروق.

63. عثمان حمود الخضر (2002). الذكاء الوجدانى.. هل هو مفهوم جديد، دراسات نفسية، (مج 12، ع (1)، يناير 2002، صـ 5 - 41).

64. عثمان حمود الخضر (2006). تصميم مقياس عربى للذكاء الوجدانى والتحقق من خصائصه السيكومترية وارتباطاته. دراسات نفسية (مج 16، ع 2، إبريل 2006).

65. عثمان حمود الخضر وهدى ملوح الفضلى (2007). هل الأذكياء وجدانياً أكثر سعادة؟. مجلة العلوم الاجتماعية. مج (35)، ع (2)، ص(13-38).

66. عزت عبد العظيم الطويل (١٩٩٩) . معالم علم النفس المعاصر ، ط3 ، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.

67. عصام محمد زيدان ، كمال احمد الإمام (2002) . الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعلم وبعض أبعاد الشخصية لدى طلاب كلية التربية النوعية ، مجلة البحوث النفسية و التربوية ، كلية التربية ، جامعة المنوفية ،العدد 3 ،السنة 17 ، ص ص(3-41) .

68. عماد عبد الرحيم الزغلول، على فالح الهنداوي (٢٠٠٧). " مدخل إلى علم النفس"، دار الشروق.

70. عماد عبيد و عقيل خليل (2011) . الحاجة إلى الحب لدى المراهقين و علاقته بالذكاء الوجدانى ، جامعة بابل ، العراق .

71. فاروق السعيد جبريل (1997). " الأسلوب القيادي للمعلم وعلاقته بمستوى تحصيل التلاميذ ورضاهم عن الفصل المدرسي من خلال درجة و ضوح الدور كمتغير وسيط ،" مجلة كلية التربية بالمنصورة ، ع (14) ج(3) سبتمبر ١٩٩٦،

72. فؤاد البهي (1998). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، القاهرة، دار الفكر العربي.

73. فوقية محمد راضى (2001). الذكاء الوجدانى وعلاقته بالتحصيل الدراسى والقدرة على التفكير الابتكارى لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد 45، صـ (169 - 204).

74. كامل عويضة (١٩٩٦) . علم النفس الشخصية ، بيروت ، دار الكتب العلمية .

75. ليلى عبدالله سليمان المزروع (2007). الذكاء الوجدانى وعلاقته بكل من المستوى الدراسى والتخصص والتحصيل الدراسى لدى عينة من طالبات أم القرى، دراسات تربوية واجتماعية، المجلد الثالث عشر، العدد الثالث، كلية التربية، جامعة حلوان.

76. محسن محمد عبد النبي (2001). العلاقات التفاعلية بين الذكاء الوجدانى والتفكير الابتكارى والتحصيل الدراسى للطالبات الجامعيات السعوديات، مجلة البحوث النفسية والتربوية بجامعة المنوفية، ع (3) السنة السادسة عشر، صـ(128 - 165).

77. محمد الريماوي (٢٠٠٤) . علم النفس العام ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع

78. محمد السعيد أبو حلاوة (2010). الذكاء الانفعالى والسلوك القيادى، مذكرات دراسية منشورة، الإسكندرية ، مكتبة نور الهدى .

79. محمد أمزيان (2004). الذكاءات المتعددة وتطوير الكفايات، ط1، ، الدار البيضاء، المغرب، مطبعة النجاح الجديدة .

80. محمد بكر نوفل (2007). الذكاء المتعدد فى غرفة الصف (النظرية والتطبيق)، ط1، القاهرة، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

81. محمد حسن غانم، (2011). الإضطرابات النفسجسمية : تأصيل نظري ودراسات ميدانية. القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشر.

82. محمد عبد الهادي حسين (2003). تربويات المخ البشري، ، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

83. محمد عبد الهادي حسين (2007). الذكاء العاطفي وديناميات قوة التعلم الاجتماعي، العين ، دار الكتاب الجامعي.

84. محمد عبدالهادي حسين (2006). تنمية الذكاء العاطفي: مشاغل تدريبية. العين: دار الكتاب الجامعي.

85. محمد عثمان نجاتى (1420هـ). علم النفس والحياة، مدخل إلى علم النفس وتطبيقاته في الحياة. ط19، الكويت ، دار القلم .

86. محمد عليثة الأحمدى (2007). الذكاء الوجداني وعلاقته بالذكاء المعرفي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب جامعة طيبة بالمدينة المنورة، مجلة العلوم الاجتماعية،(مج (35)، ع (4)، ص 57-107)

87. محمد مصطفى زيدان (١٩٨٤). " الدوافع والانفعالات "، الرياض، عكاظ.

88. محمد مصطفى زيدان (١٩٨6). النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية، ط2، جدة، دار الشروق للنشر والتوزيع والطباعة.

89. محمد يحيى حسين ناصف (2003). نحو تأصيل نظري لمفهوم الذكاء الوجداني. مجلة البحث التربوي، (مج (2)، ع (2)، صـ 287-323.)

90. محمود عبد الحليم منسي (2002) . المدخل إلى علم النفس التعليمي ، الإسكندرية ، مركز إسكندرية للكتاب .

91. محمود عبد الله خوالدة (2004). الذكاء الوجدانى: الذكاء الانفعالى، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع.

92. محمود عطا حسين عقل (١٩٩٧). النمو الإنساني "الطفولة والمراهقة " ، ط4، الرياض، دار الخريجي للنشر والتوزيع.

93. مصطفى القمش (2001). القياس والتقويم في التربية الخاصة ،، عمان ، الأردن ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

94. ممدوح عبد المنعم حسانين الكناني ، (٢٠٠٢). " المدخل إلى علم النفس" ، بيروت، مكتبة الفلاح.

95. منصور حسين و محمد مصطفى زيدان (١٩٨٢). الطفل والمراهق ، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.

96. منى سعيد أبو ناشي (2002) . الذكاء الوجداني وعلاقته بالذكاء العام والمهارات الاجتماعية وسمات الشخصية (دراسة عاملية) ، القاهرة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، المجلد (12) ، العدد (35)، ابريل ، ص ص(145-188).

97. موسى توفيق الماموط (2008). الذكاء، أساسيات ومفاهيم حديثة، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع.

98. نخبة من المتخصصين (2009). الذكاء الوجدانى، القاهرة ، الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريد.

99. نصرة محمد عبد المجيد جلجل (2010). الذكاء الوجدانى وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية، بحث مستخلص من رسالة ماجستير، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين، المجلد (20)، العدد (4)، ص(605 –644).

100. يحي حياتي نصار(2006). أثر تدريب طلبة الجامعة الهاشمية على مهارات التعامل مع بعض أنواع الفقرات المستخدمة في الاختبارات على تحصيلهم الاكاديمي، المجلة التربوية، المجلد(20) العدد(79).

102. يوسف قطامى وعبد الرحمن عدس(2002). علم النفس العام، عمان ،الأردن ، دار الفكر للطباعة والنشر.

103. إبراهيم باسل أبو عمشة (2013) . الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتهما بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة ، رسالة ماجستير - جامعة الأزهر - غزة .

المراجع الأجنبية:

102−Abi Samra, N.(2002). ***The relationship between emotional intelligence and academic achievement in eleventh grade Auburn university Montgomery.*** http: /members. foruncity.com

103−Austin،E.,Saklofsk,D.,&Egan,V.,(2005). ***Personality, well–being and health correlates of trait emotional intelligence,*** Personality and individual defferences,vol.38 (3)547− 558.

104=A regarder: Howard Gardner (1997). ***Les formes de lintelligence***,ED Odel Jacob,Paris.

105_ **Annie Ward, Howard W. Stoker, Mildred Murray-Ward (1996).** ***Achievement and Ability Tests - Definition of the Domain*** ، Educational Measurement 2 ،University Press of America،P.P 2_5.

106_**Bar – On , R. (1997).** ***Emotional Quotient Inventory: Measure of Emotional***

Quotient Inventory. Toronto, Ontario: Mutti-Health Systems.

107_ **Bar – On , R. (2000).** ***Emotional and Social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory***. (In) Bar – On & Parker, J . (Eds): The Hand book of Emotional Intelligence, San Francisco: Jossey – Bass.

108−**Batastinis, s. (2001).** ***The relationship among students‹ emotional intelligence,*** creativity and leadership. Humanities and social sciences (62)‹ N(2 −A).P456.

109−**Bastian ‹V. ; Burns‹ N.R. Nettebeck‹ T. (2005).** ***Emotional Intelligence Predicts Life Skills, But not as well as Personality and Cognitive Abilities***‹ Personality and Individuals Differences, Vol. 39, PP. 1135 − 1145.

110−**Barckett, M Mayer, J. &Women R,(2004).** ***Emotional Intelligence and its Differences*** 36 1387− 1402.

111– **Bruce Campbell, les intelligences multiples (1999).** ***Guide pratique, traduit par:*** Danièle Bellchumeur, Chenelière, Montréal, 1999.

112− **Chan, D.W. (2006).** ***Emotional Intelligence and Components of burnout among chinese secondary school teachers in Hong Kong.*** Teaching and Teacher Education. Vol. 22, pp 1042 − 1054.

113−**Dawda, Darek; Hart, Stephen D. (2000).** ***Assessing emotional intelligence: Reliability and validity of the Bar− On Emotional Quotient Inventory (EQ− I) in university students.*** Personality and Individual Differences. Vol. 28 pp 797− 812.

114−**Elaise.M.J(2004).** ***Strategies to infuse social and emotional learning into academic in J.E.Zine R.P.wessberg‹ m.c.wang‹ H.J Walberg(eds)‹ Building academic succession social and E emotional Learning.*** Teachers college press pp.113− 134

115−Extremera, M.; Fernandez, B. (2006). ***Emotional intelligence as predictor of mental، Social, and physical health in university students. Spanish*** Journal of Psychology. Vol.19 (1) ،45−51

116− Furnham, A. (2006). ***Trait Emotional Intelligence and Happiness Social***. behavior and Personalitg, Vol.31, 8, pp. 815- 824.

118− **Lyons, J. & Schneider, T. (2005).** ***The Influence of Emotional Intelligence on Performance.*** Personality and Individual Differences,(39), p p 693–703.

119− Mayer, j. & Salovey, P. (1997). ***What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.). Emotional development and emotional intelligence***: Implications for Educators. New York: Basic Books.

120− Mayer, J.D., Salovey., & Caruso, D. (2000*). Models of Emotional Intelligence. In J.Sternburg (Ed.),* Handbook of Intelligence (PP. 346 420). Cambridge، UK: Cambridge University Press.

121−Mikolajczak, Moira; Roy، Emmanuel; Luminet, Olivier; Fillée, C.; Timary, P. (2007). ***the moderating impact of emotional intelligence on free cortisol responses to stress.*** Journal homepage: www.elsevier.com/locate/psyneuen.

122−Otto, Juergen; Doering، S.; Grebe, M.; Lantermann, E.(2001). ***Development of a questionnaire for measuring perceived emotional intelligence: Attention to Clarity, and repair of emotions.*** Diagnostica. Vol. 47 (4) ،178−187.

123−Parker, j.D(2004). ***Emotional intelligence and academic success***: examining the transition from high school to university. Available on line: ebscohost ،htm

124−**Parker, J.; Creque Sr, R.; Barnhart, D.; Harris, J.; Majeski, S.; Wood, L.; Bond, B. &Hogan, M. (2004).** Academic Achievement in High School**:** Does Emotional Intelligence Matter?. Personality and Individual Differences, (37), p p1321–1330.

125− Reed, T.G. (2005). ***Elementary Principal Emotional Intelligence, Leadership Behavior and Openness***: An Exploratory Study". Unpublished Doctoral Dissertation. The Ohio State University.

126 –Schutte, N.; Malouff, J.; Thorsteinsson, E.; Bhullar, N.; Rooke, S., (2007*). Ameta –analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health*. Personality and Individual Differences,42, 921−933.

127−**Salovey,P.&Mayer, J. (1990).** ***Emotional Intelligence, Imagination***. Cognition and Personality. Y.S.A.

128−Stottlemyer, B.(2002). ***An examination of emotional intelligence, its relationship to achievement and the implications for education.*** Diss, abs. inter. V (63). N(2), P 5− 72.

129− Stonsy, C.H. (2002). ***Effects of Learning Styles and Performance of Emotional intelligence Skills***. Psychological Report، Vol. 29، (2)، PP 1135− 1148

130_ Stolarski, Maciej; Jankowski, Konrad S(2015). *Morningness-eveningness and performance-based emotional intelligence* , Biological Rhythm Research. Vol.46(3), May 2015, pp. 417-423.

131− Tapia، R.P. Marsh (2003). *A Validation of the emotional intelligence inventory*, Paper presented at the annual meeting of the mid−south educational research association. Biloxii, Ms. Novembre، 5 − 7.

132− Thomas Armstrong(1999). *les intelligences multiples dans votre classe, traduit de laméricain par:* Jean Blaquière, Chenelière, Montréal, 1999.

133−Thompson, Brian; waltz، Jennifer; Croyle، K.; Pepper, A.(2007). *Trait meta−mood and affect as predictors of somatic symptoms and life satisfaction.* Personality and Individual Differences. Vol 43 (7), 1786−1795.

134−Tsaousis, Loadnnis; Nikolaou, Loannis (2005*). Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. Stress−and−Health*: J. of the International Society for the investigation of stress. Vol. 21 (2), Apr,77−86.

135−Wang، Caikang; He, zhiwen (2002). ***The relationship between parental rearing styles and general self −efficacy and emotional intelligence in high school students. Chinese−Mental −Health−Journal***. Nov; Vol 16 (11). 781−782, 785.